

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## EUROPE

WEEK-END NIPPON À BARCELONE

## COURS DE CUISINE

L'ÉCOLE DE SUSHI DE WASABI

## CUISINE FAMILIALE

4 RECETTES À FAIRE À LA MAISON

dossier

Saveur

# A LA RECHERCHE DU GOÛT JAPONAIS

GRATUIT





Importateur de produits alimentaires japonais  
France - Suisse - Italie

米 Riz

ソース Sauces

酢 Vinaigres

海草 Algues

調味料 Epices

豆腐 Tofus

麺類 Nouilles

お茶 Thés

デザート Desserts

飲み物 Boissons

La promesse de toutes les saveurs du monde



Renseignements  
et commandes  
du lundi au  
vendredi  
de 8h30 à 19h00

Tél :  
01 46 47 44 39  
  
Fax :  
01 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)





## Le goût du Japon

**C'**est par goût du Japon qu'il y a quatre ans, nous avons eu l'envie de créer le magazine que vous tenez entre les mains. Et c'est le goût du Japon, dans le double sens de l'expression cette fois, qu'au fil des numéros nous espérons vous faire partager. Dans les pages qui suivent, vous constaterez, une fois encore, que la cuisine japonaise ne se résume pas aux sushis ni même au poisson. Le vrai « goût japonais » est au contraire une alchimie complexe constituée d'ingrédients aussi variés que le miso, l'algue kombu, la sauce soja, le mirin... et bien d'autres saveurs étonnantes que l'on ne trouve que rarement dans les restaurants japonais en France.

Pourtant, le goût le plus « typiquement » japonais n'est ni un légume, ni un poisson, ni une viande, ni même une sauce mais un acide aminé qu'on trouve notamment dans l'algue kombu ou la bonite séchée et, quoique en plus faibles proportions, dans le parmesan et la tomate. Le chimiste japonais qui l'a découvert au début du XX<sup>e</sup> siècle l'a baptisé « umami » ce qui signifie tout simplement délicieux. Son goût se distingue nettement des quatre goûts de base que sont le sucré, le salé, l'acide et l'amer au point qu'on s'accorde aujourd'hui à lui reconnaître le statut universel de « 5<sup>e</sup> goût ».

Mais pour les Japonais, il n'y a pas que le goût qui compte. Saviez-vous que la langue nipponne dispose, pour décrire la texture des aliments, de quelque 450 mots -principalement des onomatopées- contre « seulement » 226 pour la langue française ?

Pour vous faire partager notre goût du Japon de façon encore plus concrète, nous avons créé, au début de l'année 2009, l'école Wasabi du sushi, avec une méthode originale dispensée par des professeurs exclusivement japonais. Ouverts à tous, amateurs et professionnels, nos cours vous permettront, après seulement quelques heures de pratique, d'être opérationnel dans votre cuisine ou derrière un comptoir à sushi. Venez essayer : bonne humeur et fous rires assurés ! Tout le programme est sur notre site : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr), premier site en France pour la gastronomie japonaise.

- COUVERTURE : I. YAKA pour Wasabi
  - RÉDACTION : BRIGITTE PERRIN, TINKA KEMPTNER, LÉONOR GRASER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, KEIKO SUMINO-LEBLANC, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE
  - CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
  - CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
  - PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
  - IMPRESSION : Groupe-Morault
  - DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL
- WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : [Info@wasabi.fr](mailto:Info@wasabi.fr)  
SITE INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)  
ISSN : 1767-6142



**P.4-7**

### WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances

Le Japon passe à l'Est : deux nouveaux japonais dans le quartier Oberkampf et deux jolies découvertes : Yuki & Vini et Oto-Oto. Formation : Mon premier chirashi. Wasa-Mixte : Joël Robuchon parle du Japon. Livres : Sushi bar de Hisa Takeuchi et Cuisine japonaise de Yasuko Fukuoka.



**P.8**

### WASA-RECETTES

4 plats faciles à faire  
proposés par Maître Aïba

**P.24**

### WASA-S'APPREND

Mon premier  
chirashi



**P.12-15**

### WASA-DOSSIER

## Le goût japonais

Qu'est-ce qui donne aux plats nippons cette saveur unique au monde ? Pour le savoir, nous sommes partis à la recherche du "vrai goût japonais"

**P.16**

### UMAMI

Le 5<sup>e</sup> goût est made in Japan



**P.20**

### WASA-PORTRAIT

Yamashita, le roi du navet

**P.24**

### WASA-EUROPE

Week-end nippon  
à Barcelone



**P.30**

### CARNET D'ADRESSES





## SUSHI BAR de Hisayuki Takeuchi

Cinq ans après la parution de son premier livre, Nouvelle cuisine japonaise (éditions Agnès Vienot) dont nous avons rendu compte dans notre premier numéro, le très original Hisayuki Takeuchi publie aujourd'hui un superbe ouvrage entièrement consacré aux sushis. Attention, il ne s'agit pas d'un énième manuel prétendant vous apprendre à former les boulettes de riz ou à rouler les makis. Sushi Bar est d'abord un livre d'art

qui utilise le poisson (mais aussi les légumes, les fruits...) comme s'il s'agissait d'une palette de couleurs.

Blettes, feuilles d'artichaut, fruits de la passion, racine de lotus, radis noir... Takeuchi fait appel à toutes sortes d'ingrédients inattendus pour renouveler l'art du sushi et créer des goûts nouveaux. Il n'hésite pas non plus à transgresser la sacro-sainte règle qui veut que le riz soit servi blanc, le teintant d'un joli rouge

avec du... vinaigre de framboise. Chaque plat est décrit dans tous les détails et chaque étape fait l'objet d'un véritable petit film photographique.

Les magnifiques photographies de Patrick Aufauvre et les textes subtils d'Elisabeth Takeuchi, épouse de l'artiste, rendent justice à ce cuisinier atypique qui poursuit son chemin sans se préoccuper des écoles et des chapelles. **Éditions Minerva, 280 p. 39 euros.**

## CUISINE JAPONAISE de Yasuko Fukuoka

Voici encore un livre assez surprenant et novateur pour bousculer quelques idées reçues sur la cuisine japonaise. Première idée battue en brèche : cuisine japonaise = poisson cru. Les 9/10e des recettes présentées ici utilisent de la viande, du poisson et des légumes grillés, mijotés, bouillis... Vous trouverez même une recette de « sushis au poisson cuit » ! Deuxième idée reçue balayée ici : la cuisine japonaise n'est pas inventive. De très nombreux plats détaillés dans ce livre font preuve, au contraire, d'une grande audace gustative. Citons au hasard l'espadon teriyaki à l'orange ou le sashimi de poisson sauce pêche... Chaque plat est très bien expliqué et on trouve, au bas de chaque page, l'apport nutritionnel du plat ainsi qu'une « astuce santé » pour apprécier sans culpabiliser !

On n'est pas étonné d'apprendre que l'auteur, une Japonaise qui vit en Angleterre, fut une concertiste de renom international avant de se consacrer à la gastronomie avec un égal succès. L'introduction vous apprendra beaucoup de choses sur la cuisine japonaise rappelant qu'en plus d'être saine, celle-ci est un « festin pour les sens et l'esprit ».



## Recette du Daikon en sauce au poulet

Le daikon doucement mijoté dans le bouillon est un plat végétarien japonais traditionnel. Il est ici interprété dans une recette moderne, furohuki daikon tori soboro kake, avec une sauce à la viande et des feuilles de filo croustillantes. Choisissez un daikon avec une partie centrale charnue de 20 cm de long.



**Ingrédients :** un morceau de kombu de 2,5 cm de côté (1 gros daikon, pelé et coupé en tronçons de 5 cm de long), ■ 1 c. à s. de riz blanc non cuit, ■ 10 cl de saké, ■ 200 g de blanc de poulet sans peau ni os, émincé, ■ 5 cm de gingembre frais, pelé et finement haché, ■ 10 cl de miso blanc ou jaune, ■ 50 g de noix finement hachées, ■ 2 feuilles de pâte à filo de 30 cm de côté chacune, ■ 2 c. à c. de mayonnaise, ■ 1 c. à c. de lait, ■ 1/2 feuille de nori coupée en fines languettes.

**Préparation :** Mettez le kombu dans une casserole à fond épais et posez les tronçons de daikon par-dessus. Couvrez d'eau, ajoutez le riz et portez à ébullition. Baissez aussitôt le feu et laissez mijoter à découvert pendant 30 minutes. Prenez une brochette pour vérifier si le daikon est cuit à cœur en le piquant, puis laissez refroidir. Versez le saké dans une autre casserole et faites-le bouillir. Ajoutez le poulet émincé et le gingembre, faites cuire en remuant sur feu modéré. Lorsque le liquide est presque entièrement évaporé, ajoutez le miso et les noix, puis mélangez intimement. Repliez les feuilles de filo pour obtenir 16 petits carrés. Ils doivent être plus grands que les morceaux de daikon. Mélangez la mayonnaise et le lait, puis badigeonnez les carrés de filo avec ce mélange. Parsemez-les ensuite avec les languettes de nori et superposez les carrés de filo les uns sur les autres, quatre par quatre environ. Posez-les sur la plaque du four légèrement huilée et faites-les cuire sous le gril jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Laissez-les refroidir. Posez un tronçon de daikon sur chaque assiette, garnissez-les de sauce au poulet, posez les carrés de filo croustillants dessus et servez aussitôt.



### Nishikidôri Market

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise



Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)2 40 83 33 99  
contact@nishikidori-market.com

[www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com)



# Yoshi

## Le premier restaurant japonais de Joël Robuchon

Joël Robuchon, le chef le plus étoilé du monde, a créé la surprise en ouvrant, en décembre dernier, son premier restaurant japonais à Monaco. Le 28 février, il était, avec Hirohisa Koyama, l'invité de la Maison de Culture du Japon à Paris. Nous sommes allés l'entendre parler de la cuisine japonaise et vous présentons ses propos sous la forme d'une interview... virtuelle

### ■ Pourquoi avoir créé un restaurant japonais à Monaco ?

Si j'ai créé un restaurant japonais à Monaco c'est parce que je sais qu'il y a là-bas des gens qui ont l'habitude de voyager et sont donc ouverts aux cuisines du monde. De plus, la cuisine japonaise a un côté diététique qui est tout à fait dans l'air du temps au point que, dans les pays occidentaux, les sushis sont en passe de détrôner la pizza. A Las Vegas, dans l'immeuble MGM, le restaurant le plus fréquenté est de loin le « Shibuya ». Et ce succès se vérifie partout dans le monde : à Londres, à New-York et même à Hong-Kong.

A vrai dire, je crois que la cuisine japonaise a un avenir très prometteur. Le concept de bento (un repas entier dans une simple boîte), par exemple, préfigure sans aucun doute la cuisine de demain, quand plus personne ne cuisinera à la maison...

### ■ Quel type de cuisine japonaise avez-vous imaginé pour le Yoshi ?

Il y a trois grandes catégories de cuisine japonaise : celle qui est basée sur un seul plat comme les tempuras, les nouilles ou les sushis ; il y a, bien sûr, la cuisine traditionnelle kaiseki ; et il y a, enfin, la cuisine japonaise moderne qui s'est enrichie des influences étrangères comme celle que pratique Tetsuya, à Sydney.

J'ai voulu rester proche de la cuisine kaiseki mais en l'adaptant au goût français. Car je pense qu'au fond, la vraie cuisine kaiseki n'est pas exportable. Il y a certains goûts, notamment les goûts trop fermentés, ou encore certaines textures, comme le gluant, par exemple, que les Français n'apprécient pas.

C'est la raison pour laquelle j'ai choisi un chef, Takéo Yamazaki, qui a travaillé 14 ans à mes côtés, au



Château restaurant de Tokyo et a participé à l'ouverture de l'Atelier. C'est quelqu'un qui n'a jamais pratiqué la cuisine japonaise traditionnelle. En même temps, je voulais faire découvrir le vrai goût japonais et proposer une cuisine à la fois inventive et simple à l'image de cette tombée d'épinards au wasabi frais qu'on sert là-bas.

### ■ Depuis combien de temps fréquentez-vous le Japon et sa cuisine ?

Je vais au Japon depuis 1976 quatre fois par an pour une semaine environ. C'est un pays que j'aime et dont j'apprécie la cuisine qui est très axée sur le produit, un produit tou-

jours de saison. J'ai toujours été très impressionné par la présentation de la cuisine japonaise : dépouillée et asymétrique et qui, surtout, est conçue pour le client alors que la cuisine française, façon Escoffier, est présentée pour être admirée par toute la table...

### ■ Que ressentez-vous lorsque vous dégustez de la cuisine japonaise ?

J'apprécie énormément la subtilité, le dépouillement de cette cuisine. Récemment, je suis allé, avec le critique gastronomique du Figaro, François Simon, manger des sushis chez Jiro à Tokyo. C'est un homme de plus de 80 ans qui a obtenu, à juste titre, 3 étoiles au Michelin alors que son restaurant est coïncé dans la gare de Ginza et qu'il faut sortir pour aller aux toilettes...

Quand je regarde Jiro couper son poisson, lui donner cette légère courbure avec son couteau, c'est pour moi un spectacle aussi beau que d'aller admirer un tableau au Louvre...

Quant à François Simon, qui est, on le sait, un critique assez difficile, il en avait presque les larmes aux yeux...



THE NEW VALUE FRONTIER

**KYOCERA**

Créateur  
du couteau  
céramique



Tél. : +33.9.50.08.63.92  
Fax : +33.9.55.08.63.92  
e-mail : [contact@naifu.fr](mailto:contact@naifu.fr)

Kyocera Fineceramics SAS  
4, allée du commandant Mouchotte  
91781 Wissous Cedex



# Le Japon passe à l'est

Deux nouveaux restaurants ont ouvert dans le quartier Oberkampf



Il semble révolu le temps où les "vrais" japonais se pelotonnaient peureusement dans le quartier de l'Opéra et où l'on pouvait être certain que, passée la rue Sainte-Anne, il ne pouvait s'agir que de Chinois ayant simplement remplacé nems et canard laqué par sushis et yakitoris. Nous avons testé coup sur coup, dans les 3<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> arrondissements de Paris, deux restaurants qui, même s'ils ne sont pas à 100% nippons, proposent chacun dans son style, une cuisine dont le goût "authentiquement" japonais est indiscutable.

Commençons par le meilleur des deux : Kagayaki. Madame est Japonaise (mais ne cuisine pas) tandis que Monsieur est Chinois d'origine mais a vécu plusieurs années au Japon où il a appris le teppanyaki, la cuisine sur plaque chauffante qu'il a adaptée à sa façon et au goût du public français.

Parmi les must : le foie gras grillé sur la plaque (18 euros) qui est proposé en entrée mais peut parfaitement, accompagné d'un bol de riz, faire l'essentiel de votre repas. Les Saint-Jacques, gentiment caramélisées d'un filet de soja sont également un petit régal. Ne vous fiez pas au décor qui évoque, justement ces "faux japonais" de banlieue (c'est sûr que comme dîner romantique on fait mieux) et



concentrez-vous sur l'assiette (ou sur les gestes précis et élégants du chef qui cuisine devant vous) pour apprécier comme il se doit cette cuisine simple et chaleureuse.

Selon la serveuse de Kyobashi (version début du repas), le chef, caché au fond de sa cuisine, est vraiment japonais mais il faut croire qu'il change de nationalité en cours de route car au moment du dessert, la même serveuse nous confie que "même les Japonais ne cuisinent pas aussi bien que M. Liu !" Si vous y comprenez quelque chose, lancez-vous illico dans la critique gastronomique !

Le fait est que, même à midi, Kyobashi sert des plats comme on en trouve dans les petites cantines de quartier à Tokyo comme le poisson simplement grillé (maquereau, chinchard ou sardine) et arrosé d'un filet de citron (12,50 €) ou le domburi (bol de riz) de poulet pané recouvert d'œuf et d'oignon (12,50 € également).

Nous comptons bien cependant revenir le soir car si l'on en croit la carte, c'est au dîner que l'on peut vraiment évaluer les talents culinaires de M. Liu qui propose un menu « découverte de la gastronomie japonaise » à 55 euros ainsi que des nabe aux fruits de mer (65 € pour 2) et du sukiyaki (55€/2). On vous en reparle dès qu'on l'a (re) testé. ■

**Kagayaki**, 79 bd. Beaumarchais, Paris 75003. Tel. : 01 48 87 61 88. F. lundi.

**Kyobashi**, 11 rue Saint-Maur, Paris 75011. Tel. : 01 53 36 73 34

**JAPAN RAIL PASS**  
7 jours 14 jours 21 jours  
**218€ 350€ 450€**

Le prix TTC de fév2009. Le prix est variable en fonction du cours du yen.

**FAMILLE D'ACCUEIL**  
1 week 2 weeks 3 weeks  
**381€ 662€ 942€**

Agence de voyage spécialisée dans le Japon **Voyages à la Carte**  
48, rue Sainte-Anne 75002 PARIS  
(ATTN! Notre bureau est au fond de la cour.)  
Métro : Pyramides, Quatre Septembre  
<http://www.voyages-a-lacarte.fr>  
**01 42 96 91 20**



# Yuki & Vini

Premier "snack" japonais à Paris

C'est le 1<sup>er</sup> octobre dernier que Yuki a pris possession d'un ancien bar à vins traditionnel pour en faire le premier "snack japonais" de Paris. Au Japon, les snacks, contrairement aux izakaya, sont toujours tenus par des femmes.

Originnaire de la région de Shizuoka où elle tenait un établissement semblable, cette jolie mama san (c'est ainsi qu'on appelle, au Japon, les propriétaires de bars car les clients peuvent se confier à elles comme à une mère) d'une trentaine d'années a décidé, quasiment du jour au lendemain, de transposer à Paris son petit univers typiquement nippon en y ajoutant la dimension du vin pour, espérait-elle, séduire la clientèle française.

"En réalité, je me suis rendue compte que les Français boivent



assez peu dans mon bar. En tout cas, ce sont toujours les Japonais qui prennent les bouteilles les plus chères !". Ces mêmes Japonais, qui constituent pour l'instant encore 90% de sa clientèle, consomment également du shochu (alcool de pomme de terre) ou du whisky Nikka coupé d'eau en faisant mettre leur nom sur leur bouteille comme au Japon. On vient donc avant tout chez Yuki & Vini pour boire entre amis mais aussi pour écouter de la musique (une chanteuse japonaise se produit en "live" trois fois la semaine) et, accessoirement, pour déguster de petits plats typiquement nippons comme les oden (sorte de pot au feu) ou le niku jaga, délicieux mélange de viande bouillie et de pommes de terre. Si vous ne choisissez pas un grand cru (mais la tentation est grande car la carte des vins est vraiment impressionnante) vous vous en tirerez pour une trentaine d'euros par personne en dégustant 5 à 6 petits plats et pourrez, pour le même prix prendre votre première leçon de Japonais. Yuki, aussi incroyable que cela puisse paraître, ne parle pas (encore) un traître mot de notre langue... Mais que cela ne vous arrête pas ! Dernière son bar, la mama est suffisamment pro pour vous le faire oublier. ■

**Yuki & Vini**, 3 rue d'Alençon, Paris 75014.

Tél. : 01 42 22 39 77. Ouv. Le soir de 20h à 2h. F. Dimanche.

## Oto-Oto

Le groupe Ramla ouvre à Paris son premier restaurant européen

Ouvert le 1<sup>er</sup> décembre dernier par le groupe japonais Ramla (120 établissements au Japon dont le célèbre Nichigekka Oto-Oto de Ginza), Oto-Oto se classe d'emblée parmi les très grandes tables nipponnes annonçant une cuisine "traditionnelle de luxe". Comme au Japon et c'est bon signe, la carte est des plus réduites puisqu'on n'a le choix qu'entre deux menus : le menu "Oto de rencontre" à 48 euros et le menu "Oto d'amitié" à 78 euros (il est vrai que l'amitié n'a pas de prix !). L'avantage, c'est que tout est compris hormis les boissons, bien sûr, et qu'on n'a pas à se donner la peine de choisir.

Pour notre première visite (mais il y en aura d'autres car les menus varient en fonction des saisons), nous avons opté pour le menu de rencontre qui comprenait un amuse-gueule, un assortiment de 3 entrées, un mini sushi, un assortiment de tempura, un plat du jour (ce jour-là un généreux et fort croustillant poulet teriyaki, une soupe, un bol



de riz (servi à la fin comme cela se fait au Japon) et un dessert.

Tout est délicat, magnifiquement présenté dans une vaisselle de grande classe et servi par une escouade de serveuses 100% japonaises expliquant à grand peine ce qu'il y a dans l'assiette. Mais la gentillesse et le professionnalisme compensent largement le manque d'aisance en français. Quant au décor, c'est un mélange plutôt réussi de cave

de Saint-Germain et de mobilier tendance : tabouret en skai jaune pour le bar à l'entrée, chaises et banquettes rose fluo pour la salle. Toutes les bières japonaises sont disponibles (dont plusieurs à la pression). Belle carte des vins et sakés. Allez-y pendant que c'est encore une adresse un peu secrète car elle ne va pas le rester longtemps ! ■

**Oto-Oto**, 6 rue du Sabot, Paris 75006 (juste à côté d'un autre japonais, Yaki Japo). Tél. : 01 42 22 21 56. F. dimanche.





PAR KIYOSHI AIBA

WASA-RECETTES

# La cuisine japonaise facile

## Chinchard vinaigré (shime aji)

Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

1 filet de chinchard

4 crevettes cuites

1/4 de concombre

3 pincées d'algues wakamé

vinaigre de riz

10 cl de sanbaizu

**Préparation :** (environ 20 minutes)

■ Saler le chinchard des deux côtés et laisser reposer 10 minutes. Mettre le wakamé (sec) dans de l'eau et laisser gonfler 10 minutes.

■ Pendant ce temps, émincer le concombre en fines tranches, saler et laver et faire sortir l'eau en le malaxant

dans la main.

■ Décortiquer les crevettes.

■ Préparer la sauce sanbaizu en mélangeant vinaigre et eau à parts égales et en ajoutant une cuillerée de mirin et une cuillerée de sauce soja claire (utsukuchi shoyu). Y laisser tremper le concombre, le wakamé et les crevettes pendant quelques minutes.

■ Laver le chinchard et l'essuyer avec un Sopalin avant de le laisser macérer une dizaine de minutes dans du vinaigre de riz. Une fois qu'il a changé de couleur, le couper en morceaux de 2cm de large environ.

■ Dresser sur un plat comme sur la photo.



## Saumon teriyaki (shake teriyaki)

Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

2 filets de saumon

8 c.s. de Mirin

8 c.s. de sauce soja

3 c.s. de sucre en poudre

1 petit verre de saké japonais

**Préparation :** (environ 15 minutes)

■ Préparation de la sauce : mélanger le mirin, la sauce soja et le sucre et faites réduire à petit feu de 30% environ.

■ Faire ensuite revenir le saumon quelques minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude légèrement enduite d'huile. A la fin de la cuisson de la 2<sup>e</sup> face, arrosez de saké et faites flam-

ber. Ajoutez ensuite la sauce teriyaki et laissez cuire quelques secondes en retournant le saumon pour imprégner également de sauce la première face. Bien surveiller car cela caramélise très vite...





DÉSORMAIS, VOUS TROUVEREZ DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE PROPOSÉES PAR KIYOSHI AIBA, LE CHEF DU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE TOUS LES JOURS QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. ICI, PAR EXEMPLE, VOUS POURREZ REMPLACER LE CHINCHARD PAR DE LA SARDINE OU DU MAQUEREAU, LE THON PAR DU SAUMON, LE SAUMON PAR DU POULET OU DU PORC... ET FAIRE VARIER LES ACCOMPAGNEMENTS. ET SI VOUS VOULEZ UNE DÉMONSTRATION EN « LIVE », POURQUOI NE PAS VOUS INSCRIRE À L'UN DES COURS QUE PROPOSE WASABI EN VOUS RENDANT SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)... (VOIR REPORTAGE P. 10)

## Thon mi-cuit au miso (maguro neta)



Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

2 ciboules thaïes

10 grammes d'algues wakamé (sec)

1 filet de thon de 2-3 cm d'épaisseur

3 c.s. de saikyo miso (miso doux)

2 c.s. de vinaigre de riz

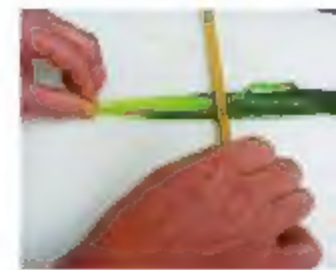
**Préparation :** (environ 20 minutes)

■ Mettre les algues wakamé à tremper une dizaine de minutes.

■ Passer la ciboule quelques secondes dans l'eau bouillante afin de la ramollir et l'aplatir en utilisant une baguette ronde par exemple puis couper des bâtonnets de 4 à 5 cm.

■ Plongez le filet de thon quelques se-

condes dans un litre d'eau bouillante salée, juste le temps que l'extérieur blanchisse (mais l'intérieur ne doit pas cuire). Plongez le immédiatement dans l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Coupez le filet en cubes et déposez ceux-ci sur les algues puis ajouter la ciboule et nappez avec le mélange miso-vinaigre.



## Bœuf grillé aux légumes (yakiniku don)

Pour 2 personnes :

**Ingrédients :**

300 grammes de faux-filet (ou d'entrecôte) de bœuf coupé en fines tranches.

1/2 poivron rouge et 1/2 poivron vert

coupés en lamelles

1/2 oignon coupé en lamelles

1/2 poireau coupé en lamelles

Sauce : mélanger 8 c.s. de sauce soja, 3 c.s. de sucre, 2 c.s. de mirin, 2 c.s. de saké, 2 c.s. d'huile de sésame, poivre, piment rouge (une pincée) et, selon les goûts, ail en poudre (1 pincée).

150 grammes de riz japonica.

**Préparation :** (20 minutes)

■ Après l'avoir bien lavé et séché, faire

cuire le riz à la japonaise (c'est-à-dire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes dans 110% d'eau).

■ Pendant ce temps, mettre la viande et les légumes dans la sauce et bien malaxer à la main (utiliser un gant). Egoutter (mais conserver la sauce) et mettre à cuire quelques minutes dans une poêle (ou un wok) légèrement huilée en remuant avec une cuiller en bois.

■ Tapisser le fond d'un grand bol avec du riz et disposez la viande et les légumes part dessus. Ajouter un peu de sauce et parsemez de graines de sésame. Selon les goûts, vous pouvez placer, sur le côté, un peu de gingembre rose coupé très fin (beni shoga).





## COURS DE SUSHI

# Mon premier chirashi

QUOI DE MIEUX, PAR UN DIMANCHE APRÈS-MIDI PLUVIEUX, QUE DE S'ESSAYER À L'ART DU SUSHI ? A DEUX PAS DU PARC DES BUTTES-CHAUMONT, LA RUE DE MOUZAÏA, BORDÉE D'ARBRES, DE JARDINETS BOISÉS ET DE RUELLES PENTUES RÉSERVÉES AUX PIÉTONS, EST UN VÉRITABLE HAVRE DE PAIX. C'EST AU NUMÉRO 40, AU REZ-DE-CHAUSSÉE D'UNE VILLA ENTOURÉE DE VERDURE, QUE L'ON SE RETROUVE POUR APPRENDRE, AUTOUR D'UN GRAND CHEF JAPONAIS, LES RUDIMENTS DE LA PRÉPARATION DU RIZ ET DE LA DÉCOUPE DU POISSON.

Par Léonor  
GRASER

Une douzaine d'amateurs de poisson cru, trentenaires en tablier, écoutent avec attention les conseils de maître Sakaguchi, chef-sushi du restaurant Hanawa, l'un des meilleurs de la capitale. Pour le prix d'un repas, ils vont pouvoir, comme moi, faire leurs premiers pas d'*itamae* (chef sushi en japonais) et déguster, en prime, leur préparation.

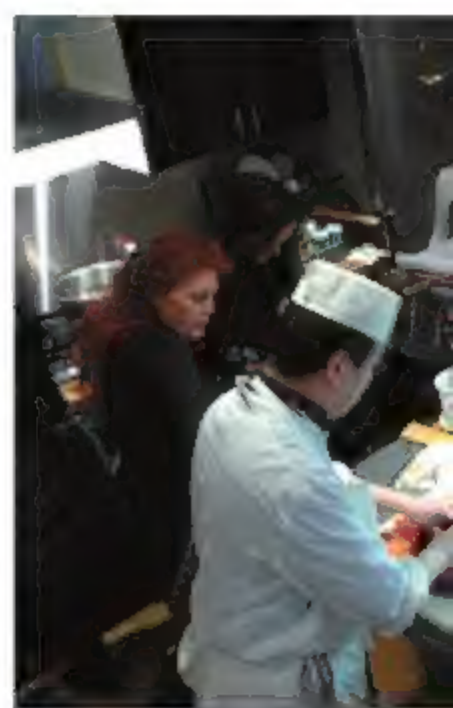
Entre les trois cours proposés (voir renseignements pratiques ci-dessous), j'ai opté pour le *chirashi* car dans ce cours, on apprend également la cuisson et l'assaisonnement du riz à sushi et surtout l'omelette japonaise, le "dessert" du sushi. Le *chirashi* semble facile à préparer (a priori de simples lamelles de poisson cru posées sur du riz vinaigré), mais je vais découvrir que, dans la pratique, cela n'a rien d'évident.

Pendant que le riz repose tranquillement avant



cuisson, le chef nous propose de commencer par l'omelette japonaise. Si mettre la bonne dose de sucre et de sel ne me pose pas trop de difficultés c'est en revanche une autre paire de manche que de cuire l'omelette par couches successives dans une poêle carrée, instrument indispensable pour la réaliser dans les règles de l'art ! « Je ne sais pas si j'arriverai à la retourner avec des baguettes ! » s'inquiète déjà Roxane, ma voisine. Un peu plus tard, au-

tour de la daurade et du saumon, les premières questions fusent : « Où trouve-t-on du bon poisson à Paris ? Comment reconnaître qu'il est bien frais ? » On s'échange bons plans et adresses. Et quand le chef aigüise son couteau, on ajuste ses lunettes pour ne rien rater de la découpe du poisson, très technique. Le couteau du *sensei* (professeur) semble glisser gracieusement dans la chair



L'art de disposer le poisson dans le bol.

## Renseignements pratiques

3 cours différents sont proposés, tous dispensés par des chefs japonais :

### COURS AMATEURS

■ **Sushi 1** : cuisson et assaisonnement du riz, omelette japonaise, découpe d'une daurade, de filets de saumon et de thon. Préparation d'un assortiment *chirashi*.

■ **Sushi 2** : cuisson et assaisonnement du riz, découpe de lamelles de saumon, de thon et de daurade. Technique des *nigiri* (boulettes de riz). Soupe miso. Préparation d'un assortiment de sushi.

■ **Sushi 3** : Technique des *maki* et *maki* californiens à base de saumon, thon, avocat et œufs de saumon.

### COURS PROFESSIONNELS

Un à deux mercredis par mois, Wasabi propose une formation intensive de 6h destinée à toute personne souhaitant apprendre les différentes techniques du poisson cru à un niveau professionnel. **Pour tous rens : [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com)**

**Prix des cours amateurs** : 55 euros/cours ou 150 euros/3 cours.

**Prix des cours professionnels** : 185 euros.

**Pour réserver un cours : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr) ou 01 42 08 50 47**





sans rencontrer le moindre obstacle. Ça a l'air simple comme bonjour... jusqu'au moment où c'est mon tour et là, ça se complique nettement : la main incertaine, je lève mon premier filet singulièrement moins esthétique (et beaucoup moins épais !) que celui du professeur. Le second, supervisé par le Maître, est nettement plus réussi. Pour enlever la peau, m'explique-t-il, il suffit de positionner la lame du couteau et de tirer. Plus facile à dire qu'à faire... « Mais ça glisse, ce truc ! », s'esclaffe ma voisine. Munie d'une grosse pince à épiler, j'enlève à présent une à une les arêtes du saumon. Une épilation, en un peu plus rustique ! Sous le regard bienveillant de maître Sakaguchi, chacun tente, tant bien que mal, de ne pas trop massacrer son malheureux bout de poisson.

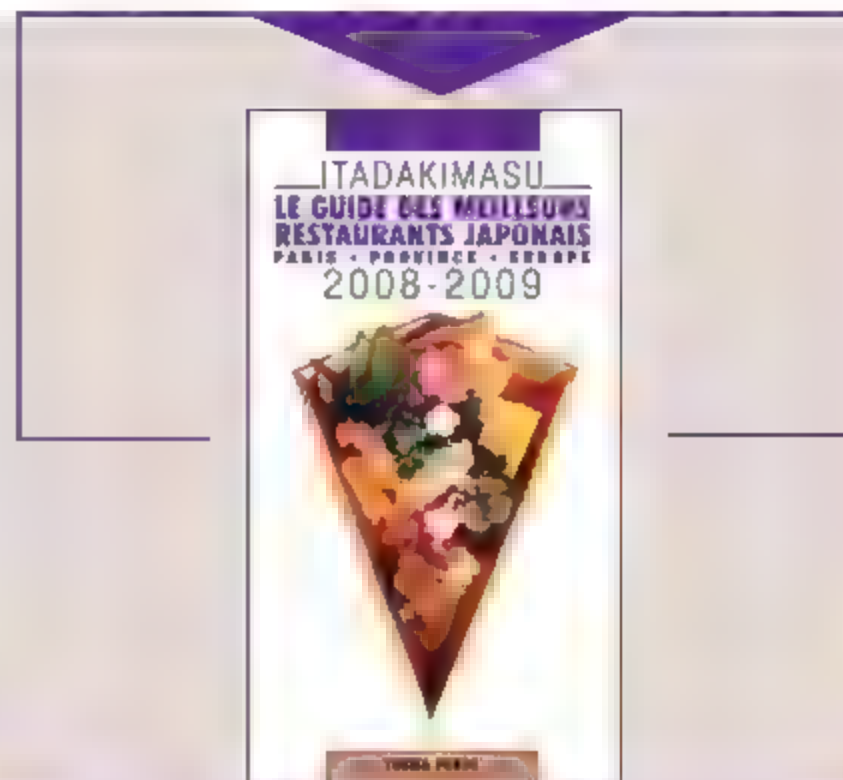
L'étape suivante est peut-être la plus importante : la cuisson du riz. Saviez-vous qu'on n'utilise pas n'importe quel riz (Japonica exclusivement), qu'on doit le laver sans le « casser », puis le cuire sans jamais soulever le couvercle de façon à le laisser absorber toute la vapeur après cuisson. L'inquiétude se lit dans les regards de ceux qui pensaient que faire du riz était un jeu d'enfants.

« Mais alors je dois écouter le bruit de la casserole pour savoir si c'est prêt ? » demande Justine à qui l'on conseille d'acheter plutôt un auto-cuiseur.

Presque deux heures ont passé : le riz est vinaigré, sucré, salé, aéré, reposé ; les lamelles de poisson, plus ou moins régulières, sont prêtes à être disposées. Chacun décore son bol de riz selon son inspiration : algues nori, sésame, gingembre et poissons de toutes les couleurs. La crevette qui ne tient pas debout déclenche des fous rires, les œufs de saumon glissent au fond du bol... Allez savoir pourquoi, le chirashi de Françoise a des airs de faux Picasso tandis que celui de Marc est digne des plus belles tables japonaises.

Certains prennent des photos de leur œuvre avant de les déguster avec un thé vert. Antonin, lui, demande qu'on lui emballe son *chirashi* : il veut absolument le montrer à sa femme qui lui a offert le cours et qui l'attend avec impatience à la maison. Tous les autres, mis en appétit par toute cette préparation, semblent pressés de goûter. « Hummmm ! Le riz est parfait, se réjouit Louise, bien meilleur qu'au restaurant... » Idem pour le poisson, ultra frais. On parle cuisine en se promettant d'aller bientôt visiter le Japon tandis que Tony, en bout de table, met de l'ordre dans ses notes : il n'a pas un instant à perdre : il a invité des amis à dîner dès le lendemain et compte bien se surpasser. ■

## L'OUTIL INDISPENSABLE POUR LES VRAIS AMATEURS DE CUISINE JAPONAISE



A commander sur [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)  
15 euros port compris. Envoyé sous 48h.





# A la recherche du vrai goût japonais

Lorsque j'ai su que je devais écrire un article sur le goût de la cuisine japonaise, je n'ai pas tout de suite compris dans quel piège j'étais tombée. J'ai commencé à inscrire sur mon petit carnet quelques aliments-clé : algue kombu, thé vert, sauce soja, misô, dashi, saké... Avant de réaliser qu'aucun d'entre eux ne pouvait, à lui seul, symboliser ce fameux « goût du Japon », que prétend cerner, au fil des numéros, votre magazine préféré. Il fallait donc tout reprendre à zéro.

Par Raphaële  
Marcadal

Première interview, premier indice. « Le goût japonais est discret et léger. Notre cuisine est à la fois simple et raffinée, m'explique Setsuko Shoai-Tehrani, responsable des étudiants japonais de l'école culinaire Le Cordon Bleu. « Contrairement à la cuisine française qui, en utilisant la crème ou le beurre, manipule les aliments, la cuisine japonaise cultive le goût de l'authentique et cherche avant tout à mettre en avant la saveur de chaque ingrédient », poursuit-elle.

Je note, toujours sur mon petit carnet : authenticité, légèreté, subtilité. Mais cela ne suffit pas à définir ce goût « japonais » si particulier qu'on reconnaît pourtant dès la première bouchée.

Je décide de revenir à mes classiques et notamment à la classification des quatre saveurs primaires du physiologiste allemand Adolph Fick, découvertes au 19<sup>ème</sup> siècle : le sucré (comme le saccharose), le salé (comme le chlorure de sodium), l'amer comme la quinine et l'acide comme le citron. Je consens à rajouter sur ma liste le fameux « umami », cinquième goût découvert par un scientifique japonais en 1908 pour définir le savoureux comme les glutamates (voir p. 16).



Selon Mme Shoai Tehrani, « la cuisine japonaise est très souvent aigre-douce, avec un mélange sucré salé qui donne une douceur au palais ».

Je rajoute « douceur » sur mon carnet.

Et le sel alors ? « La cuisine japonaise est très salée n'est-ce pas ? », demande-je, sûre de moi, à mon interlocutrice. « Heu, vous savez, les Japonais mangent beaucoup moins salé que les Français. Nous nous en apercevons au Cordon Bleu car nos professeurs disent toujours à nos apprentis japonais que leurs plats manquent de sel », me ré-

*Le misô l'un des  
gouts de base de  
l'alimentation  
japonaise.*





La touche  
nipponne le  
mélange sucré-  
salé qui donne une  
douceur au palais

pond-elle. Pour une surprise, c'est une surprise ! Et la fameuse sauce de soja, assaisonnement fétiche des Japonais, ce n'est pas du sel peut-être ? Et quid du *misô* ? Soudain, la lumière jaillit ! Eureka ! Ce goût commun au *shôyu* et au *misô*, ce n'est pas le goût du sel mais celui de la fermentation.

Je sens que je suis sur la bonne piste.  
En effet beaucoup d'aliments japonais sont fermentés, qu'il s'agisse du *shôyu*, du *misô*, du *nattô*, ou du saké. L'agent de fermentation utilisé

s'appelle le *koji*, un champignon de la famille des *Aspergillus*. L'avantage de la fermentation est qu'elle renforce la saveur des aliments et accroît leurs valeurs nutritionnelles tout en les rendant moins périssables. Pionniers dans la culture des microorganismes, les Japonais se sont inspirés des méthodes ancestrales des Chinois pour conserver les aliments. Ainsi, bien avant l'invention du réfrigérateur, ils conservaient le poisson dans du vinaigre et du riz. Ce n'est qu'au milieu de l'ère Edo (1603-1867) qu'ils eurent l'idée de ■



■ manger le riz en même temps que le poisson. Les sushis étaient nés !

La culture du *koji* peut se faire avec des fèves de soja, du riz, de l'orge ou d'autres céréales. Pour fabriquer le *misô*, les fèves de soja sont cuites à la vapeur, salées et broyées avant d'être mélangées au *koji*. Le jeune *misô* ainsi obtenu est mis à fermenter pendant des mois, voire une année entière. Idem pour le *shôyu*, fabriqué à partir de fèves de soja et de blé auquel on rajoute le *koji*. Le moult qui en résulte, appelé *moromi*, est laissé à fermenter pendant plusieurs mois. Pour Miya Kenchiro, fabricant de *shôyu*, le secret de la réussite réside dans « l'achèvement d'un équilibre parfait entre parfum délicat et saveur douce ». Cet autre indice d'une correspondance entre le goût et l'odorat me semble une piste d'autant plus intéressante qu'au départ, l'usage du *misô* permettait de diminuer les odeurs un peu fortes des viandes ou des poissons tout en relevant le goût des plats.

On peut dire qu'on n'a pas « senti » le goût du Japon si l'on n'a jamais humé le *dashi* qui sert de base à tous les consommés. Il en existe de nombreuses variétés mais pour les gourmets, « l'authentique *dashi* » est obtenu à partir d'algue kombu et de flocons de bonite séchée (*katsuoboshi*), ces fameux copeaux qui accompagnent également les *okonomiyaki* (sorte de crêpe japonaise). Le goût unique de ce poisson séché réside dans son mode de fabrication et dans sa... moisissure ! En effet celle-ci permet

de décomposer le gras du poisson et de créer les acides aminés qui donneront au produit sa saveur particulière mi fumée, mi séchée. La moisissure permet également d'éliminer toute trace d'humidité dans la chair du poisson lui conférant ce fini sec et dur qui fait sa célébrité. Aliment le plus dur au monde, le *katsuoboshi* ressemble à un morceau de bois lorsqu'il est séché.

Autres aliments fermentés « made in Japan », les *tsukemono*, sortes de « pickles » japonais fabriqués à partir de légumes saumurés, qui accompagnent le sempiternel bol de riz blanc servi avec la soupe *misô*. La saumure est obtenue à partir d'une pâte de son de riz salé que l'on fait fermenter et qui dégage un goût fort d'acide lactique. Les plus connus sont les *tsukemono* de *daikon*, ce gros radis blanc, importé de Chine il y a plus de 1300 ans et largement utilisé dans la cuisine nipponne.

Ce n'est pas parce que les Japonais raffolent des produits fermentés qu'ils font l'impasse sur la fraîcheur des aliments. C'est même, chez eux, une véritable obsession au point que certains restaurants ne conçoivent pas de servir un poisson qui ne bouge pas dans l'assiette !

« La première fois que je me suis rendu au Japon il y a une dizaine d'années, j'ai été séduit par la qualité de ses produits. Le Japon m'a appris le goût de l'authentique », explique Harris Salat<sup>1</sup>, journaliste gastronomique américain, passionné de cuisine japonaise. « Mon expérience de la cuisine japonaise me fait apprécier les plats les plus



En haut : la seiche fermentée. En bas, un plateau de *tsukemono*, légumes fermentés, qu'on sert avec la soupe *miso*.

Une fabrique de *shôyu* sur l'île de Shikoku



## ■ Etes-vous plutôt **neba neba** ou **shaki shaki** ?

Créatrice du site [cuisine-japonaise.com](http://cuisine-japonaise.com), Yukiko Murata se désole qu'il existe si peu de mots, en français, pour décrire non pas le goût mais la texture des aliments.

Lorsque je présente aux Français un aliment typiquement japonais je trouve rarement le mot juste pour exprimer sa texture, c'est à dire ce qu'on ressent quand on le mâche ou qu'on le croque. Au Japon on définit toujours les aliments non seulement par leur goût et leur odeur mais aussi par leur texture. En 2005, une chercheuse japonaise a dénombré pas moins de 450 mots pour exprimer la texture des aliments (Les Français utilisent 226 mots tandis que les Finlandais il est vrai peu connus pour leur gastronomie n'en ont que 71). La plupart de ces mots sont des onomatopées qui ont un fort pouvoir évocateur. Ainsi, *shaki shaki* évoque, aux oreilles japonaises, la fraîcheur des salades, des racines comme le lotus, la bardane, le radis blanc, ou encore celle de l'asperge. *Hoku hoku* s'emploie pour dire la sensation qu'on éprouve quand on croque une pomme, une patate douce, du pot marron ou des haricots. *Shiko shiko* est un mot souvent utilisé pour les nouilles (udon, soba, ramen) tandis que *mochi mochi* évoque la douce mollesse de la mie de pain. *Neba neba* est réservé aux aliments glissants comme le *nattô*, le *tororo* (igname) ou le gamboce qui est pratiquement le contraire de *kari kari* qui sied parfaitement aux amandes grillées ou au concombre japonais.

Mais si vous voulez vraiment frimer dans un dîner nippon commandez des crevettes fraîches et dites que vous ne connaissez rien de plus agréable que cette délicieuse sensation de *pun-pun*... Succès assuré !





simples comme du poisson grillé accompagné de *daikon oroshi* (*daikon* pressé) et d'un filet de jus de citron », ajoute cet expert qui passe une journée par semaine dans les cuisines d'un restaurant japonais à New-York, histoire d'apprendre les tours de main et les secrets de cette gastronomie délicate.

Mais la fraîcheur a-t-elle un goût spécifique ? Oui, répondent les experts. Surtout lorsqu'il s'agit de poisson ! En effet les pêcheurs et maîtres sushis japonais maîtrisent à la perfection le « *ike-jime* », cette manière unique de tuer le poisson de telle sorte que le goût du frais reste intact. La méthode consiste à se munir d'un crochet spécial et à écraser le rhombocéphale, cette partie du cerveau qui commande les nerfs. En coupant les artères situées au niveau des branchies et de la queue, le cœur continue de battre tandis que le sang se trouve chassé à l'extérieur. Ainsi son goût déplaisant ne vient pas gâcher la chair du poisson. Méthode impressionnante s'il en est puisqu'un poisson tué de cette manière n'est pas tout à fait mort. Ses muscles bougent encore. Âmes sensibles s'abstenir !

Pour Harris Salat, une des caractéristiques essentielles de la cuisine japonaise réside dans son métissage culinaire et cette manière unique qu'ont les Japonais d'adapter à leur goût les cuisines étrangères.

Pour preuve les fameux *tempura*, beignets de légumes et de poisson, frits dans de l'huile. Incontournables de la cuisine japonaise contemporaine, ils furent introduits au Japon au 16<sup>e</sup> siècle par les prêtres missionnaires portugais. Autre bouleversement culinaire au Japon, l'introduction de la cuisine occidentale à partir de l'ère Meiji (1868-1912) et la fin de l'interdiction de manger de la viande. Bannie du régime alimentaire au 7<sup>e</sup> siècle avec l'apparition du bouddhisme dans l'archipel, la viande est réhabilitée à la fin du 19<sup>e</sup> siècle lorsque l'empereur décide de calquer ses habitudes alimentaires sur celles des « *gaijin* » pour être (presque) aussi grands et robustes qu'eux ! La première boucherie fait son apparition à Yokohama en 1867. Mais la consommation de viande rouge reste encore très faible par rapport aux autres pays développés. Il faudra attendre les années 1960 pour que certains plats composés essentiellement de viande fassent

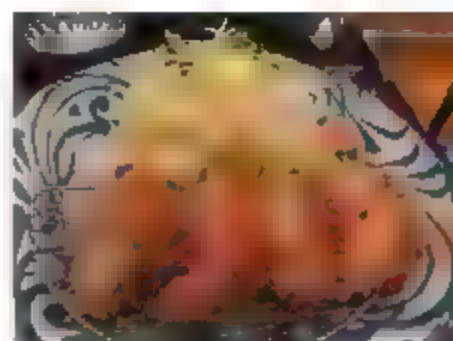
leur entrée sur les menus japonais, tels le *sukiyaki* (bœuf sucré), ou encore le *shabu shabu* (sorte de fondue bourguignonne).

Du côté des légumes occidentaux, l'oignon est le premier à s'imposer sur la table japonaise, suivi de la carotte et de la pomme de terre. Les cucurbitacées (tomate, choux) utilisées pendant l'ère Edo pour décorer les plats, sont aujourd'hui couramment consommées sur l'archipel.

Mais c'est sous l'ère Taishô (1912-1926), que trois plats étrangers vont être retravaillés par les Japonais pour s'adapter à leur palais délicat avant de s'imposer dans le monde entier comme les nouveaux fleurons de la gastronomie nippone : le « *kareraisu* » (de l'anglais *curry rice*, importé d'Inde via les colonies britanniques), le « *ton-katsu* » (porc pané), et les « *kurokke* » (croquettes de pomme de terre frites dans l'huile).

Ironie de l'histoire : si le luxe de la cuisine occidentale (notamment française) a inspiré la cuisine japonaise aux 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles, c'est désormais la saveur unique et multiple à la fois de la cuisine japonaise qui stimule nos chefs les plus créatifs. Leur « foie gras au saké » et autre « daurade à la vapeur de thé vert » ont donné un sérieux coup de vieux au bœuf en daube et au coq au vin... ■

<sup>1</sup>On peut visiter son site : [www.japanesefoodreport.com](http://www.japanesefoodreport.com)



Le porc pané : un "classique" qui n'a même pas un siècle

Japan

JAPON

Billets d'avion  
Voyages sur mesure  
Circuits organisés  
Mitsukoshi  
Ryokan  
Hôtels

11 Rue V. Edo  
75001 PARIS  
Tel: 01 42 96 09 32  
Fax: 01 42 97 57 49  
resa@destinationjapon.fr  
<http://www.destinationjapon.fr>  
<http://www.jr-pass.fr>



## U M A M I

EN 1908, A L'OCCASION D'UN SÉJOUR EN ALLEMAGNE, UN CHIMISTE JAPONAIS, KIKUNAE IKEDA (1864-1936), FAIT UNE DÉCOUVERTE QUI VA BOULEVERSER L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE NON SEULEMENT AU JAPON MAIS DANS LE MONDE ENTIER

# Quand les Japonais « inventent » le 5<sup>e</sup> goût

Patrick  
DUVAL

**L**a découverte d'Ikeda tient en un mot - *umami* - qui signifie délicieux en japonais.

De quoi s'agit-il ? Tout simplement, selon le chercheur, d'un nouveau goût de base, parfaitement distinct des quatre goûts répertoriés jusque-là : le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Un « 5<sup>e</sup> goût » en quelque sorte. L'avenir lui donnera raison car, même si beaucoup l'ignorent encore, l'*umami* est aujourd'hui reconnu comme un goût à part entière.

Ce n'est pas au Japon mais en Allemagne où Ikeda a séjourné deux ans, que ce chercheur dont les papilles sont à l'évidence d'une sensibilité hors normes, repère dans les asperges, la tomate ou le fromage, aliments totalement nouveaux pour lui, un arrière-goût commun qu'il rapproche aussitôt d'un autre qu'il connaît en revanche très bien : celui de l'algue kombu. Dans son pays, depuis des siècles, cette laminaire sert en effet de base au bouillon *dashi* utilisé pour la confection de la plupart des plats japonais à commencer par la fameuse soupe miso.

## Du glutamate dans le corps humain

Ce goût particulier, Ikeda le découvre très vite, est celui du glutamate, un acide aminé isolé 40 ans plus tôt à partir du gluten de blé par un chimiste allemand : Karl Heinrich Leopold Ritthausen

On sait depuis que le glutamate est aussi présent dans la viande, les laitages (notamment dans le





credit : fotolia

*Les copeaux de  
bonite séchée sont  
très riches  
en glutamate*

parmesan), certains légumes, et qu'il existe aussi en grande quantité dans la plupart des sauces à base de poisson utilisées en Asie, notamment le fameux nuoc mam vietnamien qui en contient 1370 milligrammes pour 100 grammes. Plus étonnant, on trouve également du glutamate dans le corps humain (notamment dans le lait maternel) et des études montreront par la suite que notre langue est naturellement pourvue de « récepteurs du glutamate » spécialisés dans la reconnaissance de ce goût.

Très excité par sa découverte, Ikeda, aussitôt de retour à Tokyo, se met à étudier sérieusement la composition du kombu dont il parvient à extraire le fameux glutamate. Il constate alors qu'il s'agit exactement du même acide aminé que celui qu'avait isolé Ritthausen à partir du gluten de blé. Il fait aussitôt breveter son « invention » et se met à produire le glutamate industriellement par fermentation du blé.

### **Un fantastique « exhausteur de goût »**

Dans les années 50, le glutamate de sodium (MSG), beaucoup plus facile à produire car purement synthétique, vient remplacer celui qui était obtenu par fermentation. Le succès de cet additif devient alors planétaire et les chefs du monde entier - notamment chinois - se mettent à l'utiliser pour relever le goût de leurs plats. Aux Etats-Unis, en Europe, les fabricants de chips, de cacahuètes et autres biscuits apéritifs constatent

qu'enrichis au MSG leurs produits se vendent bien mieux. Car outre son goût particulier, le glutamate se révèle être également un fantastique « exhausteur de goût ». Cela signifie qu'il a la propriété d'améliorer très nettement la saveur naturelle de tout produit cuisiné.

C'est au point qu'il devient de plus en plus difficile de trouver des produits sans MSG,

### **Faut-il interdire le glutamate ?**

Un tel succès suscite évidemment toutes sortes de réactions et à maintes reprises, les fabricants de glutamate ont dû faire face à des attaques destinées à jeter le discrédit sur un ingrédient finalement encore mal connu.

La première campagne anti-glutamate part des Etats-Unis où le MSG a pourtant été reconnu comme sans danger pour la santé dès 1959 par la FDA après un avis favorable de la FAO et de l'OMS. C'est un médecin du nom de Robert Ho Man Kwok qui, en 1968 lance le débat en expliquant avoir ressenti un engourdissement du cou ainsi qu'une sensation de pression sur les muscles du visage après avoir mangé de la nourriture chinoise. Très vite, il en vient à suspecter le MSG d'être à l'origine de ces troubles qu'il baptise derechef « Syndrome du Restaurant Chinois » (SRC). De très nombreuses études ont été menées suite à cette campagne sans qu'aucune ne prouve jamais clairement l'implication du glutamate dans les malaises ressentis.

Non seulement la FDA n'a pas changé d'avis mais elle a renouvelé à plusieurs reprises le certificat d'innocuité du MSG. Son homologue européen, le Comité Scientifique sur l'Alimentation de la Commission Européenne, a confirmé, en 1991, la pleine sécurité du glutamate monosodique ajoutant même qu'il était inutile d'indiquer un « indice numérique de consommation quotidienne acceptable ».

Cela n'empêche pas plusieurs restaurants ou fabricants de plats cuisinés d'afficher « garanti sans glutamate » pour rassurer leurs clients.

L'année suivante, alors qu'on découvre que le glutamate sert de neurotransmetteur dans le cerveau humain, un autre chercheur américain, John W. Olney, réalise un certain nombre d'expériences sur des souris âgées de 2 à 9 jours, leur injectant des doses massives de MSG et »





**ZENZAN**

4, rue Brey 75017 Paris  
Tél.: 01.53.81.00.75

**Cuisine familiale  
authentique!**

**TAKAOKAYA**

**Nori**  
*cultivateur  
et fabriquant depuis  
1890*

●

**Thé vert de  
Shizuoka**  
*ISO 14001  
Restauration & détail*

 **TAKAOKAYA**

Tél. - Fax  
**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

## Deux petits frères du glutamate

Outre le glutamate, deux autres substances, également découvertes par des chercheurs japonais, produisent à peu près, eux aussi, le goût « umami ». Il s'agit tout d'abord de l'inosinate qu'on trouve dans la bonite séchée (celle-ci est associée au kombu pour faire le dashi). Elle a été découverte en 1913 par Shintaro Kodama. Ce n'est qu'en 1957 qu'Akira Kuninaka révèle l'agent *umami* qu'on trouve dans le champignon *shiitake* : le guanylate. Comme le glutamate, ces deux nucléobases sont largement utilisés dans le monde comme additifs alimentaires et exhausteurs de goût.

- provoquant de ce fait de graves lésions cérébrales chez les rongeurs. Là encore, de nombreuses contre expériences ont été menées prouvant toutes clairement que, même à fortes doses, le MSG ne provoque aucune maladie neurodégénérative. Les chercheurs ont au contraire démontré que le cerveau humain maintient un strict contrôle de la quantité de glutamate qu'il contient et que celui-ci ne passe qu'en très faible quantité du sang dans le cerveau.

### Trop bon !

La dernière attaque est sans doute la plus sérieuse car elle part de ce qui est considéré comme la qualité première du MSG : donner un meilleur goût aux aliments et, par conséquent, développer l'appétit. En sublimant certaines saveurs comme celle des chips ou des cacahuètes pour lesquelles il est très couramment utilisé comme renforçateur de goût, le MSG en fait des aliments quasi addictifs qu'il est très difficile de se retenir de grignoter. Résultat : une surconsommation conduisant souvent à l'excès de poids. Mais d'une part, il ne viendrait à l'idée de personne de demander une interdiction de la mousse au chocolat ou du foie gras sous prétexte que c'est « trop bon »... Et d'autre part, le sel contenu dans ces amuse-gueule joue sans doute un rôle important dans l'addiction. Soulignons en outre que les pays asiatiques où le glutamate est le plus consommé ne figurent pas parmi ceux ayant le plus d'obèses.

A l'inverse, une étude menée en France en 1991 par France Bellisle de l'INRA sur 65 sujets âgés en moyenne de 84 ans, a clairement mis en évidence le rôle positif du glutamate dans la quantité de nourriture spontanément ingérée permettant ainsi à ces personnes, souvent déficientes en calcium ou en magnésium, d'en absorber la dose correcte.



Après l'algue kombu, le parmesan est l'aliment le plus riche en glutamate naturel

credit : fotolia



# Vous avez dit **bizarre** ?

Par Jean-Luc  
**TOULA-BREYSSE**

**I** faut le reconnaître, en matière de goûts, l'archipel nippon promet aux plus audacieux de belles aventures. Le néophyte sera bien avisé, cependant, de commencer en douceur son voyage gustatif en essayant l'*umeboshi*, par exemple, une petite prune séchée et saumurée dans le sel, très populaire au Japon, mais dont la saveur extrêmement acidulée surprend. Avec le temps, même les plus réfractaires en redemandent.

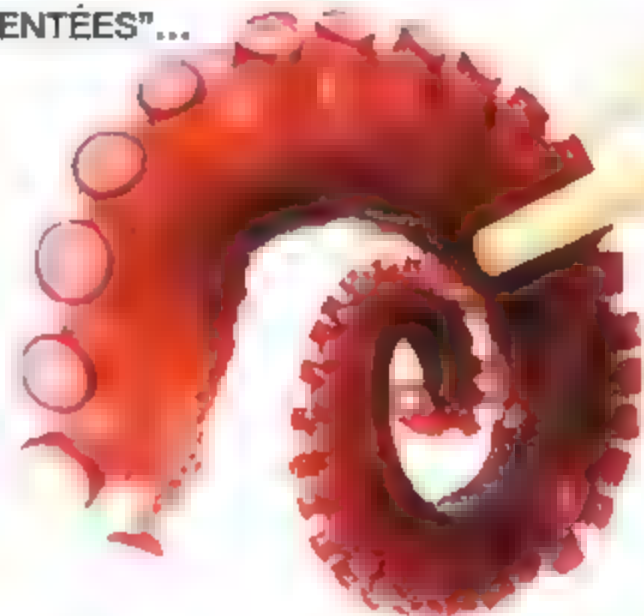
Un autre mets emblématique fait à déjà fait couler presque autant d'encre que de salive : le *natto*. Les Japonais l'apprécient comme nous le fromage. Le *natto* est une préparation de haricots de soja fermentés, riche en protéines et bon marché. Sa texture gluante, une fois battue vigoureusement, devient mousseuse et filandreuse. Mais son goût est-il aussi mauvais que son apparence le laisse supposer ? Sans parler de sa fragrance digne d'un munster...

L'ancêtre du sushi, le *narezushi*, a lui aussi de quoi surprendre un palais occidental. Hautement nutritive, cette préparation, jadis méthode de conservation du poisson macérant longuement avec du riz salé, n'est pas neutre à l'odorat. A l'exemple d'une spécialité de la région du Kansai, particulièrement réputée dans le nord de Kyoto : le *funazushi* préparé avec une sorte de carpe du lac Biwa (*funa*), saumuré avec du riz cuit au moins six mois ! Le *kusava* (littéralement « le truc qui pue »), poisson séché au soleil et trempé dans une sorte de nuoc-mâm japonais à



Le *mochi* qui rit sera-t-il bientôt testé par le blogueur kamikaze ?

SI MANGER DU POISSON CRU N'EFFRAIE AUJOURD'HUI PLUS GRAND MONDE EN FRANCE, IL N'EN VA PAS DE MÊME DE CERTAINS PLATS DONT LE GOÛT N'EST PAS PRÊT DE SÉDUIRE NOS PAPILLES POURTANT ENTRAÎNÉES - PAYS DU CAMENBERT OBLIGE - À DES SAVEURS AUTREMENT PLUS "CHARPENTÉES"...



Le *poulpe* avec ses sympathiques ventouses est encore loin d'avoir trouvé son public

base de jus de poisson sapide et fermenté pouvant être conservé, dit-on, plus de 100 ans, a également ses adeptes. Sans omettre, le très prisé et cuit *shiokara ika*, de la seiche pimentée et saumurée dont la chair et les entrailles ont été finement coupées et mélangées.

Il faut s'armer de courage pour affronter certains mets symboliquement chargés comme le *shirako*, littéralement « les enfants blancs » qui est ni plus ni moins que du sperme de morue ! Cette matière un peu gluante aux senteurs océaniques n'est pas pourtant pas désagréable en bouche à condition de ne pas savoir ce que c'est.

Aliment très apprécié en Asie, le concombre de mer a lui aussi ses incondtionnels. Les Japonais consomment ses intestins, crus, fermentés ou marinés dans le sel. Coupé en tranches, cet amuse-gueule aigre appelé *konowata*, comme le *konoko* (ovaire de concombre de mer), ravit les buveurs de saké. Plus rares dans l'archipel, les sauterelles grillées au soja font merveille à l'heure de l'apéritif tout comme les larves de guêpes ou d'abeilles délicieuses simplement sautées.

Que celui qui n'a jamais mangé d'escargots ou de cuisses de grenouilles jette donc la première pierre !

## Le blog « **Degueur** »

C'est ainsi qu'on pourrait traduire *Mazui over blog*, un blog lancé en 2006 par un Français vivant au Japon et qui essaie systématiquement toutes les sucreries industrielles vendues sur l'archipel. Cela va des Pocky au thé vert au Kit et Kat au yuzu en passant par quelques monstruosité comme ces kits pour faire des sushis en sucre (thon à la fraise, omelette à la banane, œufs de saumon à l'orange !). Chaque produit est testé, commenté et noté de 1 (« Kamikaze ») à 5 étoiles (« à importer en France de toute urgence »). Un blog hyper original qui mériterait au moins le prix du mauvais goût...

<http://mazui.over-blog.com>



## ASAFUMI YAMASHITA

INSTALLÉ DEPUIS PLUS DE 20 ANS DANS LA PETITE COMMUNE DU CHAPET DANS LES YVELINES, EN BORDURE DES BOUCLES DE SEINE, ASAFUMI YAMASHITA, 62 ANS, Y CULTIVE DES LÉGUMES EXCLUSIVEMENT JAPONAIS, DONT LA SAVEUR ET LE GOÛT, RÉPUTÉS INÉGALÉS, SÉDUISENT LES PLUS GRANDS CHEFS PARISIENS COMME PASCAL BARBOT, PIERRE GAGNAIRE OU ENCORE ERIC BRIFFARD

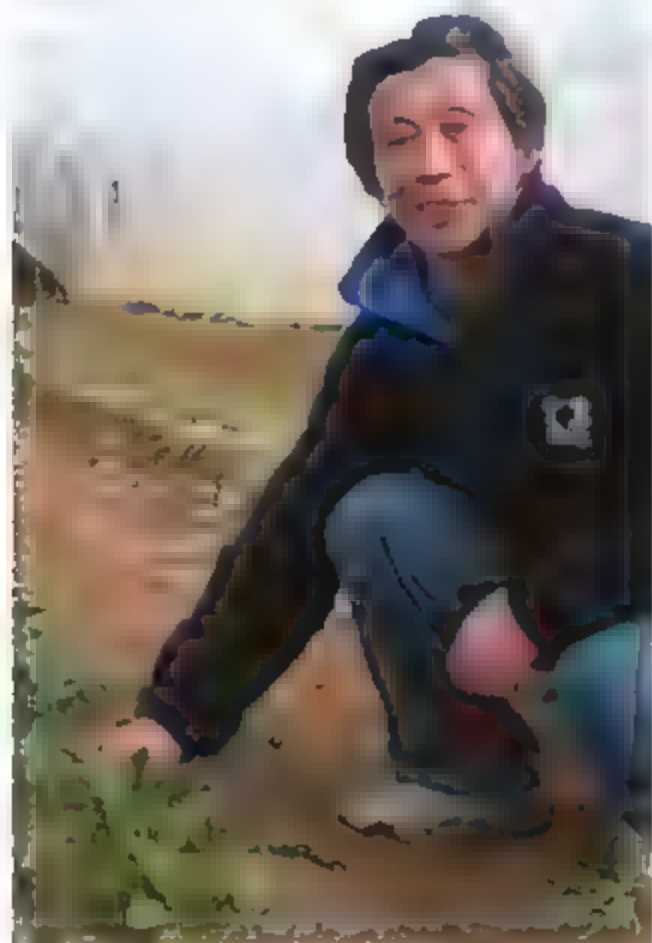


photo Raphaële Maradai

# Le navet élevé au rang d'art

Par Raphaële  
MARADAI

« Je ne travaille qu'avec les plus grands », aime à répéter, un rien provocateur, le roi du navet japonais, qui consent à approvisionner la Tour d'Argent, alors que l'établissement n'a qu'une seule étoile Michelin, « en raison de son histoire et de son riche patrimoine culturel ».

Il faut dire que ce spécialiste des *hakusai* (choux chinois), *kabocha* (potimarron), *kabu*

(navet -30% de son chiffre d'affaire-) et autres légumes japonais est un sacré personnage qui refuse toute forme de compromission. « C'est le client qui me cherche, pas moi », affirme sans-rire ce seigneur, avant d'ajouter : « je travaille avec qui je veux, au prix que je souhaite et c'est moi qui décide du contenu de ma livraison ».

Carte blanche est donc donnée à ce maraîcher





Des navets  
entretenus et taillés  
comme des bonsais

qui, on l'aura compris, ne mâche pas ses mots ! Il faut dire que le bougre est en situation de monopole avec ses 40 espèces de légumes japonais cultivés toute l'année sur 1000 m<sup>2</sup> de serres. Un sacré avantage qui lui permet de choisir sa clientèle en toute liberté

« Si le chef a la grosse tête, je ne travaille pas avec lui. Il faut que sa personnalité me plaise ». admet en souriant ce stakhanoviste du vert qui vient de refuser de ravitailler le nouveau restaurant de Joël Robuchon à Monaco, jugé « trop loin »

Son compatriote, le couturier Kenzo, a essuyé le même refus, car il « habitait près de Bastille ». En effet Monsieur Yamashita, qui se déplace lui-même en fourgonnette pour assurer ses livraisons les mardis et vendredis, ne « veut pas

aller au-delà de l'Opéra » !

Mais pourquoi un tel engouement de la part de nos célèbres chefs pour de vulgaires *daikon* (radis blanc) et autres *yasai* (légumes) nippons presque tous méconnus du grand public ?

« Les légumes japonais sont de bien meilleure qualité que les légumes français », explique le maraîcher. « Ils sont moins fibreux, moins gorgés d'eau, ont moins d'amertume et leur goût est nettement supérieur. C'est pour cette raison que les grands chefs français, toujours à la recherche de la perfection et de la rareté des produits aiment mes légumes. Ils peuvent jouer avec et se laisser guider au gré de leur inspiration », ajoute-t-il.

Autre explication, plus marketing celle-ci, le boom actuel de la cuisine japonaise réputée ■



■ ■ ■ pour sa richesse gustative et ses vertus nutritionnelles. Cet enthousiasme pour une cuisine « exotique » ou considérée comme telle n'est pas sans rappeler, selon Monsieur Yamashita, le phénomène du japonisme de la fin du 19<sup>e</sup> siècle, lorsque les artistes français découvrirent les estampes nippones (*ukiyo-e*) et essayèrent de les copier.

Toutefois, Monsieur Yamashita souhaite aller au-delà du simple effet de mode : « j'ai envie de transmettre également un peu de la culture japonaise à travers mes légumes », dit-il, d'un ton sérieux.

« Dans la gastronomie française, il y a beaucoup de gâchis. Par exemple, lorsque les cuisiniers font des sauces en utilisant des légumes, ils vont seulement garder un peu de feuilles et jeter tout le reste, alors qu'au Japon le légume est utilisé dans sa totalité. J'aime expliquer aux chefs français comment ils peuvent cuisiner mes légumes en optimisant le produit et en réduisant les pertes », explique ce perfectionniste dans l'âme.

« Il m'a fallu 6 à 7 ans pour que mes tomates et mes navets atteignent un goût qui me satisfasse pleinement », assure-t-il. Mais le résultat en vaut la peine : ses légumes sont aussi délicieux crus que cuits. Pas besoin de sauce pour en relever le goût.

C'est d'ailleurs en croquant par hasard un de ses légumes crus que le chef du célèbre restaurant gastronomique Ledoyen décida il y a quelques années d'accorder sa confiance à Monsieur Yamashita et de lui acheter ses légumes. Le bouche à oreille a fait le reste et le Japonais est devenu la coqueluche des stars du petit guide rouge.

Son succès, il ne le doit pourtant qu'à lui-même et à son travail acharné. De la patience et de la persévérance, voilà ce qui a nourri son potager depuis qu'il fut pris de l'irrésistible envie d'y planter quelques graines ramenées de sa terre natale il y a une dizaine d'années, après une crise de nostalgie aigüe pour les légumes de son enfance. Mais l'arme secrète du Maître est ailleurs et relativement inattendue : « Je taille mes légumes comme des bonsaïs », explique cet ancien éleveur d'arbres nains, un art hérité de son père. Pour l'anecdote, il fut même un temps chargé de veiller au bonsaï de Mme Chirac !

A personnalité atypique, chemin de vie aty-



*Inconnu en France,  
star au Japon*

pique. Arrivé pour la première fois en France à l'âge de 22 ans pour y étudier la musique et les Beaux-Arts, Asafumi Yamashita fut successivement joueur de batterie, golfeur semi-professionnel et éleveur de bonsaï, avant de devenir un autodidacte du légume, réclamé par les plus grandes tables du Tout Paris.

Si l'homme reste peu connu en France, il en va différemment au Japon où il fait l'objet de nombreux reportages télévisés. En octobre dernier, une équipe de production de « Tokyo Telebi » (Tokyo TV) est venue s'installer chez lui une semaine afin de faire un reportage sur ses légumes et son illustre clientèle. Passionnés de gastronomie et fins connaisseurs des étoiles Michelin les Japonais sont en effet ravis et fiers de savoir que leurs légumes sont appréciés des plus grands chefs français. Des groupes d'étudiants en agriculture viennent même lui rendre visite pour voir comment il travaille et tenter de percer son secret.

Une médiatisation qui ravit le Maire de la commune mais qui fait grincer des dents les locaux d'autant plus que « l'étranger » Yamashita, en rajoute : « Tout le monde me connaît ici mais moi je ne connais personne ».

Toutefois ne nous fions pas aux apparences. Sous son air débonnaire se cache un homme d'affaires avisé qui planche actuellement sur les moyens de répondre à une demande exponentielle de ses clients.

« Actuellement l'hôtel Meurice et le Crillon

## Adresse

Le Kolo

Chemin des trois  
poiriers

78130 Chapet

Tél 01 30 91 98 75

<http://a.yamashita.free.fr>  
(site en japonais)



## Un repas japonais « à la bonne franquette » au Kolo dans les Yvelines

Depuis 2005, Asafumi Yamashita et son épouse Naomi font également « chambre d'hôte ferme » chez eux, dans leur maison rustique, qui est un ancien relais de chasse datant des années 1930.

Aux fourneaux, la maîtresse de maison, ancienne danseuse, propose des repas de *katei ryōri* (cuisine familiale japonaise) inspirée par les légumes de saison cultivés par son mari.

Ici pas de chichi l'ambiance est à la bonne franquette. Pendant que sa maman prépare le repas, Eiko, 5 ans, fait du vélo entre les tables.

Même si ma visite effectuée en janvier ne correspond pas à la meilleure saison pour profiter des légumes du célèbre potager, j'ai pu déguster différents plats traditionnels japonais dont les petites pousses d'épinards saupoudrées de copeaux de *katsuboshi* (bonite séchée) et marinées dans un bouillon moitié *dashi* - moitié *minn*, ou encore les *tsukemono* (légumes vinaigrés) maison servis en même temps que le bol de riz et la soupe *misō* maison.

Mais ce sont les tempuras d'oignons-mais et d'algues fourrées au *natto* (également maison) que j'ai préférés. Un vrai régal. Au passage, Monsieur Yamashita est fier de me signaler qu'il a reçu l'année dernière dans cette même salle à manger, tous ses clients étoilés pour un repas en toute simplicité. Le décalage entre l'univers luxueux dans lequel évoluent ces gastronomes et sa maison de campagne quelque peu décrépie n'en finit pas de ravir cet originaux.

Soul bémol à mon déjeuner : le froid polaire qui règne dans la grande salle uniquement chauffée avec un poêle d'appoint glissé sous la table, à la japonaise. Heureusement que j'ai une couette de *kōtatsu* sur mes genoux !

Frires s'abstenir en hiver.

Déjeuner 35 euros sans les boissons.

sont sur ma liste d'attente. Je vais bientôt tripler la surface actuelle de mes serres pour satisfaire la demande », confie-t-il.

Mais lorsqu'on lui demande s'il envisage de passer à la culture bio, le bonhomme répond d'un air narquois : « Je ne suis pas contre le bio mais contre les gens qui gravitent autour. D'où qu'ils viennent, ils se ressemblent tous. Je n'aime pas cette uniformisation ».

S'il a succombé lui-aussi il y a quelques années à la mode du vert écolo, il a vite abandonné ses vellétés de culture bio après la succession d'hivers doux qui ont transformé ses serres en paradis à insectes. « Lorsque les hivers sont rigoureux, vous pouvez encore cultiver vos légumes sans traitement, mais lorsqu'ils sont doux et humides, c'est terminé. Autant il est possible de faire pousser des feuilles d'épinards sans pesticide, autant c'est impossible avec les « daikons » et les navets. Au lieu de ramasser 300 navets, vous en récoltez seulement 2 ou 3 ».

### Saké extra pur

# OZEKI

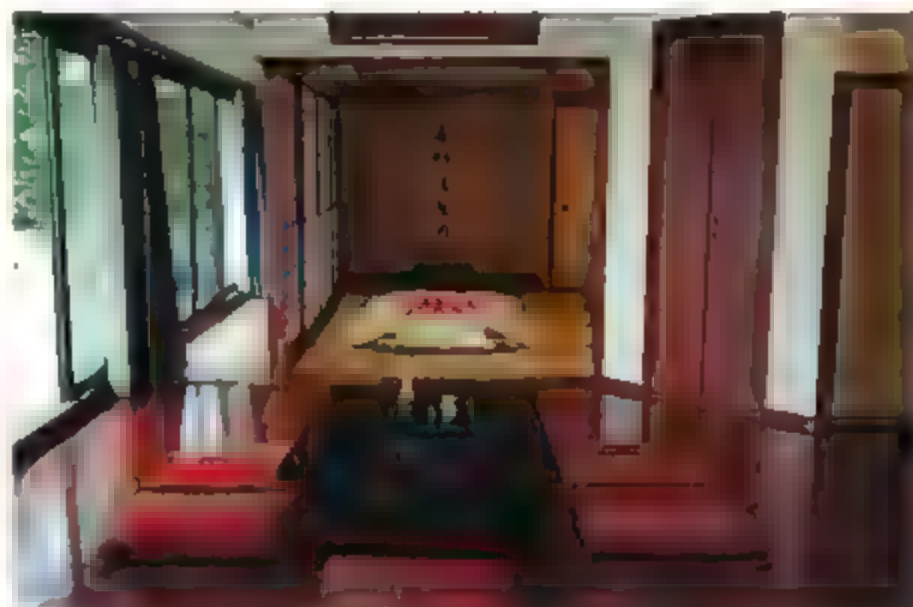
Ozeki Saké est composé exclusivement d'eau et de riz poli.



Distribué par **JFC** INTERNATIONAL (EUROPE) GROUP

distribution de nourriture japonaise

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



## Votre maison à Kyoto\* à partir de 280 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 280 euros à 810 euros la semaine. (\*ou à Tokyo)

Vivre le Japon

01 42 61 60 83

48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris

[www.vivrelejapon.net](http://www.vivrelejapon.net)



# Week-end nippon à

DES SUSHIS AU PAYS DES TAPAS ? PAS SI ÉTONNANT QUE ÇA, LE CONCEPT EST LE MÊME : PETITES PORTIONS ALLIÉES À DES PRODUITS DE QUALITÉ. UNE AUBAINE POUR LES SUSHI BARS ! A BARCELONE, ON EN COMPTE UNE TRENTAINE, SANS PARLER DES RESTAURANTS CATALANS, DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À GLISSER SUSHI ET SASHIMI DANS LEUR CARTE.

Textes et photos  
de Brigitte **PERRIN**

**D**epuis les Jeux Olympiques de 1992, la capitale catalane ne cesse de bouleverser les traditions. Culture, urbanisme, gastronomie : tout y passe ! Dans ce contexte, la cuisine nipponne n'a pas eu de mal à se faire une place. Venus de tous horizons, les chefs se bousculent dans les cuisines des restaurants japonais.

Pour du vrai japonais, direction le **Matsu**, situé à 5 km au Nord de Barcelone, dans un centre commercial flambant neuf de la banlieue très prisée de San Cugat. L'équipe, japonaise, affiche des CV impressionnants. Mutsuo Kowaki, chef sushi spécialisé dans la cuisine kaiseki, s'est formé à l'école Heisei et a fait ses classes à Tokyo et Jakarta. Shigeru Sekido, chef de cuisine pour les plats chauds, est passé par l'école Hattori de Tokyo avant d'intégrer les meilleurs restaurants japonais. Ici pas de *yakisoba* (nouilles sautées), considérées comme du fast-food. En punte et en garant de la haute cuisine japonaise, Matsu mise sur des produits de saison d'une fraîcheur irréprochable, avec des plats du jour réalisés en fonction des trésors dénichés au marché : thon aux trois textures -façon sashimi, tartare et tataki-, ponce-pied (crustacé très prisé en Espagne) sauce miso, et parfois, même, alloyau de boeuf de Kobé à la chair fondante. Les plus fortunés craqueront pour le menu du Chef : un véritable festival de créations raffinées. **Compter 50 euros**

Les amateurs de poisson cru fileront les yeux fermés chez **Shunka**, l'un des meilleurs bars à sushi de Barcelone. Caché dans une petite rue secondaire à deux pas de la cathédrale, c'est le repaire des Japonais de Barcelone et de quelques chefs de renom, dont le plus connu des Espagnols : Ferran Adria. Chaque jour, ils se bousculent sous le noren (court rideau japonais) flottant au-dessus de la porte d'entrée du restaurant de Hideki Matsuhisa.

Seulement voilà, le jeune chef japonais a récemment semé la panique en ouvrant le **Koy Shunka**, à deux pas du premier. Plus haut de gamme que son aîné, le Koy Shunka est aussi plus élitiste : 60 euros contre 40. Le vrai plus ? La variété et la créativité. Les plats, eux, restent fidèles à la conception japonaise : authentiques et sans concession.



Hideki Matsuhisa, le chef japonais préféré de Ferran Adria





# Barcelone





Mito, du restaurant  
Yashima, le roi du  
teppanyaki



■ Le restaurant **Yashima** détient quant à lui le titre de la meilleure "cocina a la plancha" (teppanyaki) de Barcelone. Pour preuve, les diplomates et les « expats » nippons trouvent toujours une bonne occasion pour s'y retrouver. C'est pour Mito, un Japonais de 46 ans qui a dédié sa vie à l'art du teppanyaki, qu'ils viennent. Perchés sur des tabourets devant les énormes plaques chauffantes, les aficionados passent des heures à observer le maître jouer du couteau comme s'il s'agissait d'une épée de samourai. Situé dans le quartier financier Les Corts, réputé pour ses restaurants chic et de qualité, Yashima sert également des sushi, des maki, des tempura, des nouilles udon, ou, pour les plus carnivores, du *sukiyaki*. Mais il serait dommage de passer à côté des couteaux de Mito.

Compter entre 50 et 60 euros

Kazutoshi Komuta dirige Shibui  
une "institution" à Barcelone



Dernier Japonais pur souche, et non des moindres : Kazutoshi Komuta. Ce cuisinier de vocation pose ses valises à Barcelone en 1993 et marque de son empreinte les meilleurs nippons de la capitale catalane. Une expérience de quinze ans qui lui ouvre les portes du **Shibui**, l'une des institutions japonaises de Barcelone. Le maître-mot de Kazutoshi ? L'adaptation. Aux diversités culturelles, aux nouvelles techniques, aux nouveaux ingrédients. Dans l'assiette, c'est original, précis et talentueux : son tiramisu aux oursins est renversant (mascarpone, oursin frais, sauce soja, oeuf et wasabi), et son flan avocat-tofu, surmonté d'une pointe de wasabi et servi avec une sauce mirin-soja, vraiment inoubliable. **Compter 40 euros**

Certains étrangers n'ont rien à envier aux chefs japonais. Dans le quartier branché-bohème de Gràcia, deux établissements tirent leur épingle du jeu : le **Kibuka Goya** et son petit frère le **Kibuka Verdi**, tous deux tenus par des Brésiliens amoureux de la gastronomie japonaise. A la carte : des spécialités nippones adaptées aux palais occidentaux. Dans la taverne de la rue Goya, typique de Barcelone (murs blancs et poutres apparentes), maki, tempura, et tataki sont exquis. Plus surprenant mais tout aussi bon : le Paulista, la spécialité maison à base de bananes frites inventée par le chef brésilien. Dans le restaurant de la rue Verdi, plus petit mais tout aussi accueillant, essayez le tataki ura-

## Bonnes adresses

### Matsu Trade Center II :

Av. de les Corts Catalanes  
8 - 08173 Sant Cugat  
de Valles

T 93 587 84 64

### Shunka. Sagristans :

5 bajos

08002 Barcelona

T 934 124 991

### Koy Shunka :

C/ Copons

7 - 08002 Barcelona

T 934 127 939

### Yashima :

Av. Josep Tarradellas

145 - 08029 Barcelona

T 934 190 697

### Shibui :

C/ del Comte d'Urgell

272 - 08036 Barcelona

T. 933 219 004

### Kibuka Verdi :

C/ Verdi

64 - 08012 Barcelona

T. 934 159 217

### Kibuka Goya :

C/ Goya

9 - 08012 Barcelona

T. 932 378 994

### Carpe Diem Lounge Club :

Paseo Marítimo - 08005

Barcelona

### Blue Finn :

Port Baïs Local

3 - 08392 Sant Andreu de

Llançanes

T 937 927 592

### Hello sushi :

C/ Junta de comerç,

14 - 08001 Barcelona

T 934 120 830

### Cirkus :

C. d'Avinyo

24 - 08002 Barcelona

T 933 183 855

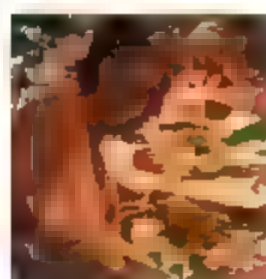
### Ikibana :

Passeig Picasso,

32 - 08003 Barcelona

T 932 295 732

## Marché de la Boqueria



C'est le rendez-vous des chefs, qui viennent se confronter à la horde de touristes qui afflue tous les jours dans le marché le plus emblématique de Barcelone. Dans l'allée des poissonniers, le poisson a l'œil rond et brillant, la chair ferme et élastique, et les branches

rosées et humides. Les chefs sushi se ruent notamment sur l'étal du Pescados Gafia, tenu par Maria Luisa (photo)





Chez Kibuka  
le Japon  
tendance Bres.

maki (tataki de thon, avocat et sésame entourant une tempura de langoustine, mayonnaise et sauce piquante à base de gôbô -racine de bardane), le *spicy maguro tempura*, un délicieux beignet d'algues, thon piquant et asperges vertes, ou encore les *yakisoba*, parfaitement sautées. A 25 euros le menu, c'est le meilleur rapport qualité-prix de Barcelone.

### VAMOS A LA PLAYA...

Impossible d'évoquer Barcelone sans penser à la mer. Version branchée, le **Carpe Diem Lounge Club (CDLC)** surfe sur un concept qui marche depuis déjà cinq ans : resto de plage le jour et resto-discotheque la nuit. A peine le repas terminé, la clientèle s'empresse d'aller danser aux rythmes des DJ tendances, au milieu d'un décor hétéroclite -divans Marie-Antoinette, tapis *made in India*, chandeliers Louis XV. Côté carte aussi, c'est hétéroclite : les sushis et les tempuras côtoient le magret de canard au shiitake, les omelettes catalanes et les club-sandwichs au jambon ibérique. C'est Alfonso, un Madrilène de 32 ans qui a eu pour mission de passer 30% de la carte du CDLC à la sauce nippone. Aujourd'hui, il supervise cinq chefs. La majorité des clients se ruent sur les tablas de sushis, ces plateaux de 20 à 40 pièces un peu vite engouffrées... au détriment des yakisoba, des tataki de thon et des tempura de langoustine, qui pourtant valent le détour. Peut-être pas le meilleur, mais assurément le plus tendance. Compter 30 euros ■■

人間都市のわさびの都合。

**Wasabi: un légume qui piquant Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs**

 <b>Kizami-Wasabi (YK-250)</b> 250g (8.84oz)	 <b>Wasabi râpé (RO-1)</b> 100g (7oz)	 <b>Wasabi râpé (FS-200)</b> 100g (7oz)
 <b>Wasabi préparé (Nori) (FM-01)</b> 4.5g (0.15oz)	 <b>Wasabi en sachet (RVS-22)</b> 2.5g (0.08oz)	

Numéro un japonais du marché professionnel

**金印わさび** KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l' Echelle-75001 Paris  
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp  
URL : <http://www.kinjirushi.co.jp>



■ ■ Au **Blue Finn**, on est loin des paillettes. Ici on vient pour bien manger, pas pour être vu. Caché dans une ruelle à Puerto Balis, petit port situé à 30 mn (en tram) de Barcelone, le restaurant compte parmi ses clients plusieurs propriétaires de yacht qui aiment la bonne chère. Depuis son ouverture en mars 2008, on tourne à plein régime midi et soir, avec une clientèle majoritairement catalane. Parmi les habitués, certains s'attablent jusqu'à 5 fois par semaine autour du sushi bar ! C'est Alex, le chef d'origine brésilienne, qui orchestre les 4 cuisiniers. Toujours très concentré sur la découpe des poissons, ce trentenaire un peu timide ne relève la tête que pour vérifier que les clients sont satisfaits. La carte affiche une cuisine japonaise contemporaine. Dans l'assiette, c'est beau et c'est bon : tartare de toro (thon gras) surmonté d'œufs de poisson volant accompagné d'une sauce soja-sésame, boeuf *wagyu* étonnamment tendre à peine assaisonné de sauce soja, magret de canard fondant en sauce ponzu, ou encore couteau de mer sauce miso, d'une simplicité désarmante... Les plus audacieux opteront pour les spécialités maison : le maki du chef, savant mélange de foie gras, poisson blanc et... menthe ! Ou version sucré/salé, un maki rempli de toro, de crème de fromage et de... fraise, enrobé de sucre de canne caramélisé au brûleur. Étonnant !

Prix moyen: 40 euros ■

Au *Bluefin* des  
sushis façon crème  
brulée



## Brochette de sushiwomen

**Machos, les Espagnols ? A en croire le nombre de sushiwomen qui sévissent à Barcelone, pas du tout !**

Avec 12 ans d'expérience, Yukie Horita est la première sushiwoman de Barcelone. Depuis 2002, cette pétillante chef moitié japonaise, moitié péruvienne tient les rênes d **Hello sushi**, un lieu à son image : chaleureux, coloré et sans chichi. Malgré une carte assez classique (saiade d'algues, pousses de soja, graines de sésame et sauce wafu; shi take à la plancha, magret de canard au gingembre sauce mirin, sushi, maki et sashimi), la cuisine n'est pas très raffinée. Dommage, le lieu est attachant.

**Compter 20 euros**

Un peu plus fin, le **Cirkus** ose un concept original : sushi y moda. Les sushis, c'est la colombienne Lu sa. La mode, c'est son mari Rodrigo, colombien lui aussi. Situé en plein cœur du barrio Gótico, planqué dans une petite rue pavée et tortueuse typique du quartier, le Cirkus affiche une cuisine japonaise aux accents tropicaux. Les plats sont très souvent agrémentés de fruits, comme le Cirkus Roll (gambas, saumon, crème de fromage, mangue et sauce piquante) ou le Chirashi Cirkus, la spécialité maison composée d'un énorme bol de riz recouvert de poissons blancs, soja, shi take, avocat, concombre, œufs de capelan, fraise, ananas et mangue, le tout couronné d'algues.

Copieux et roboratif ! **Compter 25 euros**

Mais la gagnante des sushiwomen est sans conteste Yasuko Kawasaki. La quarantaine assumée, cette Japonaise pure souche apprend la technique auprès de son oncle, chef sushi à Osaka, et fait ses armes auprès de grands chefs japonais de Tokyo. A

**Ikkibana**, ouvert en janvier 2008, elle forme un duo détonnant avec le Brésilien Joao : la rigueur et la retenue nipponne face à la spontanéité et l'exubérance brésiliennes. Dans les assiettes, le mariage est plus que réussi : le meilleur de la cuisine japonaise fusionne avec le meilleur de la cuisine brésilienne. Ceviche de poisson blanc ou encore maki de gambas, crème de fromage et avocat nappé d'huile d'olive et de ciboulette. N'hésitez pas à goûter au boeuf Kobe, délicatement fondant et savamment emprisonné dans un hamburger. Pour voir les artistes à l'œuvre, il vous suffit de vous tourner vers le mur au fond du restaurant sur lequel sont projetées les coulisses des cuisines. **Compter 30 euros**



**KIOKO**

Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils pour cuisiner japonais.

**Magasin**  
 46 rue des petits Champs  
 75002 Paris  
 tel: 01 42 61 33 65  
 mardi au samedi 10h-20h  
 dimanche 11h-19h

**Pour les professionnels**  
 du lundi au vendredi  
 tel: 01 45 21 46 99

[www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)  
[kioko@kioko.fr](mailto:kioko@kioko.fr)

**Rouge ou noire**

On reconnaît une sauce de soja supérieure à sa robe légèrement rouge.

**YAMASA CORPORATION**

**C'EST MA SUCRÉE À MOI!**

La sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de soja naturellement fermenté.

Elle est parfaite pour napper. La sauce est idéale pour les salades ou elle se marie à l'huile d'olive.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)

**KIKKOMAN**



# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 600 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR) OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

## 1<sup>er</sup> arrondissement

■ AKI	01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne	
■ ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI	
8-12 rue Bertin Poirée	01 44 76 06 06
■ DESTINATION JAPON (VOYAGE)	01 42 96 02 32
11 rue Villado	
■ EBISU	01 42 61 06 90
19 rue St Roch	
■ EDOKKO	01 68 62 49 21
163 rue Saint Honoré	
■ FOUJITA	01 42 61 42 93
41 rue St Roch	
■ FOUJITA 2	01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet	
■ FUKUYA	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec	
■ HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43 rue St Anne	
■ HIGUMA	01 47 03 38 59
32bis rue St Anne	
■ HIGUMA	01 68 62 49 21
163 rue Saint Honoré	
■ JAPORAMA	01 42 36 2 30
35 rue Etienne Marcel	
■ KALA	01 47 03 35 57
7 rue des Moulins	
■ KINUGAWA	01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor	
■ KUNITORAYA	01 47 03 33 65
39 rue Ste Anne	
■ LAI LAI KEN	01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne	
■ L.BRAIRIE JUNKUDO	01 42 61 02 12
11 rue des Pyramides	
■ MATSUDA	01 42 60 28 38
19 rue Saint Roch	
■ MATSURI RICHELIEU	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
■ MIDORY	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre Sec	
■ MIYOSHI	01 42 86 80 80
11 rue Danielle Casanova	
■ NANIWAYA	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
■ NODAIWA	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
■ OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
4 rue Ventadour	01 42 96 20 29



**Restaurant MATSUDA**  
19 rue St-Roch 75001 PARIS  
**01 42 60 28 38**  
Sauf dimanche  
12H-14H30, 19H-22H30



**ZEN**  
Cuisine japonaise contemporaine  
8 rue de l'Echelle  
**01 42 61 93 99**  
Ouvert tous les jours



**Spécialité de sushi**  
163 rue Saint Honoré 75001 Paris  
**Ouvert tous les jours**

■ SAGANO	01 40 41 04 45
10-12 rue des Prêcheurs	
■ SAPPORO RAMEN	01 40 15 98 66
276 rue Saint Honoré	
■ SAPPORO RAMEN	01 42 60 60 98
37 rue Sainte Anne	
■ SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41 rue des Petits Champs	
■ SUSHIRAMA	01 40 26 30 75
14 rue Bertin Poirée	
■ TAKARA	01 42 96 08 38
14 rue Mollere	
■ TORAYA (pâtisserie)	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
■ TOTOTVA	01 42 21 41 88
21 rue Saint Denis	
■ VILLA TOKYO	01 42 36 62 41
14 rue du Cygne	
■ YAGNIKU	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
■ YASUBE	01 47 03 96 37
9 rue Sainte Anne	
■ YU HEISEI	01 42 60 55 50
11 rue Sainte Anne	
■ ZEN	01 42 61 93 99
8 rue de l'Echelle	

## 2<sup>e</sup> arrondissement

■ AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)	01 42 66 64 05
21 rue d'Artois	
■ AICHI	01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu	
■ BOOK OFF (librairie)	01 42 60 00 66
29 rue St Augustin	
■ CHEZ NIKI	01 42 96 04 88
5 rue de Louvois	
■ COMPTOIR DU SUSHI	01 53 40 88 89
36/38 passage du Poncemon	
■ DEVANT VOUS	01 42 96 96 27
80 rue de Richelieu	
■ EDOKKO	01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens	
■ FURUSATO	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil	
■ HOKKAIDO	01 42 60 50 95
14 rue Chabannais	
■ JIJIYA (ÉPICERIE)	01 42 86 12 22
46 rue Sainte Anne	
■ KIM CHI	01 42 96 55 76
5 rue de Louvois	
■ KINTARO	01 47 42 13 14
24 rue Saint Augustin	

■ KIDKO (ÉPICERIE JAPONAISE)	01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs	
■ KOETSU	01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne	
■ KYOTORI	01 42 60 06 99
10 rue Chabannais	
■ MATSU SUSHI	01 40 26 35 06
18 rue de Turbigo	
■ MATSURI SUSHI	01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan	
■ MICH	01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne	
■ MOMIDJI	01 47 42 844 88
9 rue de Hanovre	
■ OGURA	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
■ OKINAWA	01 42 96 21 58
19 rue Saint Augustin	
■ TOKYO SUSHIS	01 45 08 15 50
37 rue Montmartre	
■ TOYOTOMI	01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs	
■ TSUBAKI	01 49 24 05 09
10 rue de Port Mahon	
■ YAMAMOTO	01 49 27 96 26
6 rue Chabannais	

■ YOKOSUNA 01 45 08 52 75  
2 rue Léopold Bellan  
■ YOKOSUNA 01 45 08 52 75  
2, rue Léopold Bellan

● 3<sup>e</sup> arrondissement

■ KAGAYAKI 01 48 87 61 88  
79 bd Beaumarchais  
■ TAËKO 01 48 04 34 59  
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)  
■ SUSHI BAR 01 42 74 76 21  
9 rue de Bretagne  
■ SUSHIBOX 01 42 74 56 15  
40 rue de Turenne  
■ SUSHI SHOP 08 25 56 88 88  
42 rue de Bretagne  
■ SUSHI WEST 01 42 75 50 00  
10 rue de Bretagne  
■ TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06  
257 rue St Martin  
■ YOSHIGAWA 01 48 04 35 00  
184 rue St Martin

● 4<sup>e</sup> arrondissement

■ AKATSUKI 01 42 78 71 27  
15 rue des Archives  
■ ALLO SUSHI 01 44 61 93 73  
13 rue Cloche Perce  
■ AOYAMA 01 42 74 59 92  
22 bis rue de la verrerie  
■ BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11  
20 rue des Lombards  
■ IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34  
38 rue François Miron  
■ ISAMI 01 40 48 06 97  
4 rue d'Orléans  
■ KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04  
11 rue François Miron  
■ KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24  
11 rue du Pont Louis-Philippe  
■ KYO 01 42 72 56 48  
9 rue de la verrerie  
■ MINORI 01 44 78 07 88  
14 rue de la Cloche percée  
■ MIYAKODORI 01 42 78 23 11  
1 impasse Guéménée  
■ SUN 01 48 04 89 88  
14 bd de Sébastopol  
■ LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 80  
64 rue Vieille du Temple  
■ SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83  
7 rue François Miron  
■ TAKAOKA 01 42 74 17 96  
76 quai de l'Hotel de Ville  
■ TAKIMI 01 42 77 43 82  
24 rue Vieille du Temple

● 5<sup>e</sup> arrondissement

■ AKIDA 01 43 38 67 43  
121 rue Monge  
■ ASIA TEE 01 43 26 39 90  
47 rue de la Montagne Ste Geneviève  
■ EDOGAWA 01 47 07 68 39  
43 rue Mouffetard  
■ GIN KAN 01 43 54 57 98  
4 rue des Fosses-St Jacques  
■ INAGIKU 01 43 54 70 07  
14 rue de Pontoise  
■ PLANET SUSHI 01 44 08 75 00  
111 rue Monge  
■ SASHIMI BAR 01 43 54 57 98  
4 rue des Fosses St Jacques  
■ YULIN 01 43 26 05 32  
3 rue Valette



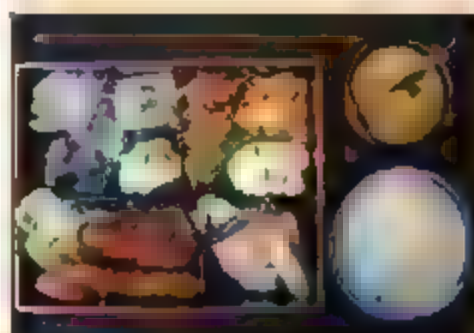
NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré 75001 Paris

01 42 86 03 42



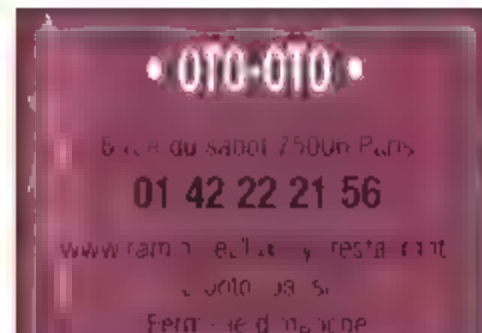
椿 Tsubaki

Cuisine traditionnelle japonaise

10 rue de Port Mahon 75002 Paris

01 49 24 05 09

Fermé le dimanche



OTO-OTO

8 rue du Sabot 75006 Paris

01 42 22 21 56

www.ramona-bellay-restaurant.com

01 42 22 21 56

Fermé le dimanche



● 6<sup>e</sup> arrondissement

■ AZABU 01 46 33 72 05  
3 rue André Mazet  
■ ITADAKI 01 43 26 88 25  
64 rue Monsieur le Prince  
■ HANAFUSA 01 43 26 50 29  
4 passage de la petite boucherie  
■ JAPOTORI 01 43 29 00 54  
41 rue Monsieur le Prince  
■ KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27  
4 rue Bernard Palissy  
■ KYOTORI 01 43 54 48 44  
61 rue monsieur le Prince  
■ MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21  
32 rue St Placide  
■ OTO OTO 01 42 22 21 56  
6 rue du Sabot  
■ SHU 01 46 34 25 88  
8 rue Suger  
■ SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85  
50 rue Dauphine  
■ TOKUGAWA 01 42 22 32 59  
49 bd du Montparnasse  
■ TOKYUTORI 01 55 42 02 58  
18 rue monsieur le Prince  
■ TSUKUJI 01 43 54 85 19  
2 bis rue des Ciseaux  
■ YAKI-JAPO 01 42 22 17 74  
8 rue du Sabot  
■ YEN 01 45 44 11 18  
22 rue St Benoit  
■ YUSHI 01 44 07 03 11  
8 rue des Ciseaux

● 7<sup>e</sup> arrondissement

■ AIDA 01 43 06 14 18  
1 rue Pierre Leroux  
■ ARIDO 01 47 53 74 49  
208 bis rue de Grenelle  
■ DAKON 01 45 55 82 21  
26 rue Surcouf  
■ MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24  
44 avenue Bosquet  
■ MIYAKO 01 47 05 41 83  
121, rue de l'Université

● 8<sup>e</sup> arrondissement

■ ASIAN 01 58 89 11 00  
30 avenue Georges V  
■ BARAMANI 01 42 82 49 03  
64 bd Haussmann (3<sup>e</sup> étage du Printemps)  
■ CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24  
64 rue Parquetier  
■ HANAWA 01 58 82 76 70  
26 rue Bayard  
■ HYOTAN 01 42 25 26 78  
3 rue d'Artois  
■ INAMINA UMAMI AN 01 45 61 08 79  
27 rue du Colisée  
■ JIPANGUE 01 45 63 77 00  
96 rue La Boétie  
■ KAKYO 01 45 22 21 06  
7 rue Clapeyron  
■ KINUGAWA 01 45 63 08 07  
4 rue Saint Philippe du Roule  
■ KONOHANA 01 45 62 15 68  
1 bis rue Jean Mermoz

■ KYOTO 01 53 75 11 49  
8 rue Corvetto  
■ KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13  
8 rue de l'Isly  
■ MELU 01 45 62 30 14  
24 rue Marbeuf  
■ NAKA 01 42 89 05 04  
40 rue de Ponthieu  
■ OKAME 01 48 22 95 03  
235, Rue du Fg. Saint Honoré  
■ PLANET SUSHI 01 53 30 03 03  
37 bd Malesherbes  
■ SUSHI JAPO 01 44 90 00 61  
53 rue de Rome  
■ SUSHI SHOP 08 25 56 88 88  
59 rue de la Boétie  
■ YAKI KOCHI 01 43 59 51 88  
35 rue La Boétie  
■ YAMAUCHI 01 43 87 19 04  
9 rue de l'Isly

● 9<sup>e</sup> arrondissement

■ CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03  
13 rue du 1<sup>er</sup> Montmartre  
■ FUJI SUSHI BAR 01 48 74 38 83  
5 rue Joubert  
■ FUJI YAKI 01 42 81 54 25  
20 rue Henri Monnier



Meiji

"L'une des cuisines  
les plus inventives que l'on puisse  
déguster à Paris"  
Itadakimasu, le guide des meilleurs  
restaurants japonais 2008-2009

24 rue Marbeuf, Paris 8<sup>e</sup>.

Tél. : 01 45 62 30 14

F. sam. midi et dim.



Parlez donc le japonais

ECOLE DE LANGUES DE TENRI

- Etablissement d'enseignement supérieur libre -

Cours pour adultes/adolescents  
cours régulier et intensif (juillet et août)

Séjour linguistique au Japon - août -  
3 semaines cours, activités culturelles, visites,

formation professionnelle: DIF

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri

8-12, rue Bertin Poirée 75001 Paris

01 44 76 06 06

www.tenri-paris.com

M<sup>o</sup> Châtelet ou Pont-Neuf





<b>HOTARU</b>	01 48 78 33 74
18 rue Rodier	
<b>IZAAKI</b>	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
<b>KIDAYA</b>	01 45 28 12 88
15 rue Lafayette	
<b>KUSHI YAKI</b>	01 49 70 05 24
41 rue de Rochechouart	
<b>MATSUSAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>MOMOKA</b>	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
<b>NEW MATSUZAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>NEW YAKI KOBE</b>	01 40 07 18 88
14, rue de Sèze	
<b>SAKURAYA</b>	01 47 70 54 41
3, rue Grange-Bateux	
<b>SHIMIZU</b>	01 48 00 92 76
11 Rue Bergère	
<b>SUSHI BOUBOU</b>	01 46 78 84 80
52 rue Maubeuge	
<b>SUSHI YAKI</b>	01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue	
<b>TONEGAWA</b>	01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy	
<b>YAMAMURA</b>	01 48 00 90 18
1 rue Bergère	
<b>YAMATO</b>	01 48 74 88 08
49 bd de Clichy	
<b>YOCEIKO</b>	01 47 70 88 50
39 rue du Fg. Montmartre	

#### 10<sup>e</sup> arrondissement

<b>DAI BAN OSAKA</b>	01 42 40 80 35
15, av. Claude Vellefaux	
<b>ESPACE JAPON</b>	01 47 00 77 47
12 rue de Nancy	
<b>NISHIKURA</b>	01 40 22 09 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	

<b>OSHI SUSHI</b>	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
<b>POUM</b>	01 42 00 11 90
20 rue Alibert	
<b>SUSHI SAKI</b>	01 40 38 37 65
247 rue du Fg St Martin	
<b>TOKIOYAKI</b>	01 46 07 87 91
231 rue du Fg St Martin	
<b>VILLA FUN</b>	01 40 34 20 68
210 rue Lafayette	
<b>WAKO</b>	01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
<b>YAMADA</b>	01 46 07 01 88
188, rue du Fg St Martin	

#### 11<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKIRA</b>	01 40 21 08 53
6, av. de la République	
<b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>	01 43 48 00 38
8 passage turquet	
<b>FIJIMURA</b>	01 47 00 42 50
21 rue de la Roquette	
<b>KAMPEI</b>	01 43 48 17 08
183 bd Voltaire	
<b>KIMONO</b>	01 49 23 44 85
116, rue St Maurice	
<b>KINOSUZI</b>	01 48 05 10 32
18, rue de la Roquette	
<b>KYOBASHI</b>	01 53 36 73 34
11 rue St Maurice	
<b>MOMIJI</b>	01 48 06 14 72
20 rue Davel	
<b>NAKAGAWA</b>	01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert	
<b>NAOKI</b>	01 43 57 88 68
5 rue Guillaume Bertrand	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir	
<b>SAKURA</b>	01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette	

<b>SING FRANCE (ÉCOLE)</b>	01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir	
<b>SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	
<b>SUKI VILLAGE</b>	01 43 55 92 79
9 rue de Charonne	
<b>SUSHI</b>	01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple	
<b>TOYAMA</b>	01 43 58 15 11
109 bd de Charonne	
<b>YAKIDAI</b>	01 40 21 82 33
41, rue de la Roquette	
<b>YAPANI SUSHI</b>	01 43 70 55 55
58 rue Richard Lenoir	

#### 12<sup>e</sup> arrondissement

<b>GINZA</b>	01 43 46 61 96
1, rue Corbinaud	
<b>KAYASHI</b>	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
<b>IZAKAYA</b>	01 46 28 93 88
59 rue de Lyon	
<b>KOCHIYAKI</b>	01 43 41 59 64
3, rue Erard	
<b>MIKACHI</b>	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	
<b>ROBATA</b>	01 43 07 88 79
96 rue Claude Decaen	
<b>SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar	
<b>SUSHIVILLA</b>	01 43 48 86 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
<b>SUSHI ZEN</b>	01 43 41 83 34
139 rue de Charenton	
<b>YENO</b>	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
<b>ZENDO</b>	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

#### 13<sup>e</sup> arrondissement

<b>DELICE SUSHI</b>	01 47 07 03 39
69 rue Broca	
<b>ISHIKAWA</b>	01 53 78 12 76
45 rue Alibert	
<b>JAPONIKA</b>	01 45 88 86 83
8 avenue de Chorsy	
<b>MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
<b>MATSUYAMA</b>	01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui	
<b>PARIS TOKYO</b>	01 43 37 07 33
7 rue Veronese	
<b>SAMOURAI</b>	01 45 82 88 88
42 avenue de la Porte d'Ivry	
<b>TOKYO OSAKA</b>	01 44 24 38 48
207 avenue de Chorsy	
<b>TORI ICHI</b>	01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss	

#### 14<sup>e</sup> arrondissement

<b>ATSUMI</b>	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté	
<b>GINZA</b>	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
<b>HASHIMOTO</b>	01 45 43 70 56
46 rue Didot	
<b>HOSHI</b>	01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté	
<b>KIRAKUTEI</b>	01 45 42 33 15
38, rue Pernetty	
<b>MINOSA</b>	01 43 21 98 12
9, rue de la Gaîté	
<b>PAN SUSHI</b>	01 40 44 00 87
147 av. du Maine	
<b>SUSHITORA</b>	01 45 42 79 76
113, rue Didot	

<b>SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
<b>TORIKO</b>	01 43 21 29 97
47 rue du Montparnasse	
<b>YAMATO</b>	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	
<b>YUKI &amp; VINI</b>	01 42 22 39 77
3 rue d'Alençon	

#### 15<sup>e</sup> arrondissement

<b>ARITO MONTPARNASSE</b>	01 42 22 01 00
20 rue de l'Arrière	
<b>BENKAY</b>	01 40 58 21 28
81 quai de Grenelle	
<b>FIJIMURA MONTPARNASSE</b>	01 45 38 98 18
37 avenue du Maine	
<b>JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 45 87 00 01
145 rue de Vaugirard	
<b>JUGOYA</b>	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	
<b>KAISEKI SUSHI</b>	01 45 54 48 80
7 bis, rue Andre Lafaire	
<b>KANAE (superette)</b>	01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lacourbe	
<b>KOKUMI</b>	01 47 83 21 97
121 rue de Vaugirard	
<b>KOYUKI</b>	01 45 32 67 58
20 rue Gramme	
<b>LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 80 14 11
166 rue Saint-Charles	
<b>MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	
101 bis quai Branly	
<b>MATCHAN</b>	01 45 77 03 50
55 rue du Théâtre	
<b>NIPPON SUSHI</b>	01 48 28 35 28
2 rue Leriche	
<b>NOMIYA</b>	01 40 43 91 91
8 rue d'Alleray	
<b>OKAYAMA</b>	01 45 78 80 01
17 rue de Lourmel	
<b>OSAKA VOULLE</b>	01 45 31 35 28
40 rue de Voullé	
<b>SAMMARU SUSHI</b>	01 45 76 20 00
26 rue Tiphaine	
<b>SUSHI BENTO</b>	01 40 80 78 31
168 rue Saint-Charles	
<b>TABAWA</b>	01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle	
<b>TAJO</b>	01 45 78 42 28
54, rue du Docteur Finlay	



### NAKAGAWA

Sushi, sashimi et cuisine  
authentiquement japonaise

3 rue St-Hubert, Paris 11e  
Tél. : 01 47 00 82 30  
Réservations jusqu'à  
50 personnes

**JFC FRANCE**

48 Quai de Seine, 93400 Saint-Ouen  
tel +33 (0)1 4918 9140  
fax +33 (0)1 4918 9149

**JFC**

**www.jfc.eu**

Le leader européen  
de la nourriture japonaise



<b>TOKYO SUSHI</b>	01 45 71 06 96
28, rue Lacordaire	
<b>YAMATO</b>	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	
<b>YANASE</b>	01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama	
<b>WASABI</b>	01 45 30 38 14
89 rue de la croix niverl	

**16<sup>e</sup> arrondissement**

<b>AKASAKA</b>	01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo	
<b>COMME DES POISSONS</b>	01 45 20 70 37
24, rue de la Tour	
<b>DOMO</b>	01 46 47 47 77
7 rue Gros	
<b>GO SUSHI</b>	01 45 25 67 00
52 av Mozart	
<b>MATSURI</b>	01 42 24 96 85
2, rue de Passy	
<b>MIYAGAWA</b>	01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles	
<b>OKYOTO</b>	01 46 51 20 84
10, rue Chanez	
<b>OSAKA</b>	01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet	
<b>OZU</b>	01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent	
<b>SUSHI GOURMET</b>	01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption	
<b>SUSHI SHOP</b>	06 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet	
<b>SUSHI WEST</b>	01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps	
<b>TAMPOPO</b>	01 47 27 74 52
66, rue Lauriston	
<b>YUSHI 16</b>	01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp	

**17<sup>e</sup> arrondissement**

<b>AYAME</b>	01 42 27 96 00
10, rue Rennequin	
<b>CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b>	01 47 31 40 89
27 rue Bayen	
<b>ISUMO</b>	01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias	
<b>KANNO</b>	01 42 27 80 83
6, rue Saussier Leroy	
<b>KIFUNE</b>	01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand	
<b>MAKO</b>	01 44 09 89 83
19 av. Mac Mahon	
<b>MIYAKO SUSHI</b>	01 44 85 53 00
103, rue Legendre	
<b>NAGANO</b>	01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville	
<b>NAKAMURA</b>	01 40 55 96 72
25, rue Brey	
<b>NAOKO</b>	01 40 08 08 78
11, rue Blot	
<b>SHINANO</b>	01 45 72 60 76
9, rue Belidor	
<b>SHOGUN SUSHI</b>	01 43 80 72 88
139, rue Cardinet	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 45 74 21 68
4 rue Troyon	
<b>SUSHI BA</b>	01 42 93 11 30
99 rue des Dames	

<b>SUSHI MAMI</b>	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
<b>SUSHI WADA</b>	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
<b>SUSHI WEST</b>	01 42 27 50 00
1, rue Joffroy d'Abeno	
<b>SUSHI YAKITORI</b>	01 48 96 97 98
115, rue Legendre	
<b>THÉ DE YI</b>	01 45 74 16 18
27 rue Bayen	
<b>TIB'S</b>	01 45 72 03 59
51 rue Bayen	
<b>YAMATO</b>	01 43 67 67 38
16, bd des Batignolles	
<b>ZENZAN</b>	01 53 81 00 75
4, rue Brey	

**18<sup>e</sup> arrondissement**

<b>ASUKA</b>	01 42 55 50 91
145, rue Marcadet	
<b>ENISHI</b>	01 42 57 32 14
67 rue Labat	
<b>FUGU</b>	01 42 23 11 11
112, rue Lamarck	
<b>GUNLO GUNLO</b>	01 42 54 23 92
8 rue Garreau	
<b>JUN KOU KO</b>	01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs	
<b>KEIKO</b>	01 46 06 41 23
145 rue Ordener	
<b>KINTARO</b>	01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart	
<b>MIYAZAKI</b>	01 42 29 18 71
2 rue Lagille	
<b>MANEKI NEKO (ASSOCIATION)</b>	01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau	
<b>NAOKO</b>	01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses	
<b>SAKAMA</b>	01 53 28 08 35
46 bd de Clichy	
<b>SUSHI AKASHI</b>	01 44 80 05 68
5 rue Forest	
<b>TOKYO</b>	01 42 54 31 12
40 rue Custine	

**19<sup>e</sup> arrondissement**

<b>ARIGATO</b>	01 42 38 96 76
47, rue de Belleville	
<b>MINOWA CONCEPT</b>	01 42 38 96 24
11, rue de la Villette	
<b>NAKAGAWA</b>	01 42 06 43 22
9 rue Lessus	
<b>PRÊT À CUNRE</b>	01 42 40 86 63
7 rue des Fêtes	
<b>SUSHI YA</b>	01 42 02 85 82
12, rue Pradier	
<b>TIB'S</b>	01 42 45 00 45
161 rue Marlin	

**20<sup>e</sup> arrondissement**

<b>ASAHI</b>	01 43 58 78 27
36 rue de Belleville	
<b>SAPPORO</b>	01 43 73 88 70
152 bd de Charonne	
<b>SUSHI BAN</b>	01 42 41 28 99
153 rue de Belleville	
<b>TAKUCHI</b>	01 47 97 03 96
7, rue du Cher	

**Boulogne-Billancourt**

<b>SANKI</b>	01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant	

**Issy-les-Moulineaux**

<b>SUSHI KEN</b>	01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan	

**Levallois-Perret**

<b>TOTTORI</b>	01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux	

**PROVINCE****SUD****AGEN**

<b>OSAKA</b>	05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon	

**AIX EN PROVENCE**

<b>KYO SUSHI (À EMPORTER)</b>	06 50 01 50 50
500 rue Berthelot	
<b>NIJI EXPRESS</b>	04 42 26 14 74
51 Rue d'Italie	
<b>SUSHIKA</b>	04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne	
<b>YAMATO</b>	04 42 38 00 20
21 av des Belges	
<b>YAMASUSHI</b>	04 42 39 92 50
8 rue d'Italie	
<b>YUJI</b>	04 42 38 48 70
7, av. Victor Hugo	

**CANNES**

<b>EDO SUSHI</b>	04 93 99 40 39
14 rue Mace	
<b>FUN CANNES</b>	04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame	
<b>O'SUSHI</b>	04 93 68 28 23
12 rue des Belges	
<b>SUSHIKAN</b>	04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN	
<b>TOKYO CANNES</b>	04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby	

**CASSIS**

<b>UNIVERSAL SUSHI</b>	04 42 08 27 91
11 av. Viguerie	

**CLERMONT FERRAND**

<b>MAKO</b>	04 73 90 79 15
65 rue du Port	
<b>SANTOOKA</b>	04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique	

**MARSEILLE**

<b>CAFÉ SUSHI</b>	04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral	
<b>KIM DO</b>	04 91 34 00 08
4 rue Capazza	
<b>LA VILLA</b>	04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz	
<b>SHABU SHABU</b>	04 91 54 15 00
30 rue de la Paix	
<b>SUSHI MOTO</b>	04 91 78 29 71
50 bd Bailly	
<b>SUSHI STREET CAFÉ</b>	04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame	
<b>SB</b>	04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)	
<b>ZEN PRADO</b>	04 91 53 00 09
60 av. du Prado	

**MONACO**

<b>CAPOSUSHI</b>	00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine	
<b>FUJI MONACO</b>	00.377.93.30.40.11
4 impasse Madonne	

**Sushi Boat**

12 rue de Verdun, 34000 Montpellier

**04 67 92 00 37**La gastronomie japonaise  
à des prix raisonnables.Spécialité Sushi, Sashimi, Maki,  
Yakitori, Tempura.

Ouvert 7j/7 sauf lundi midi et dimanche midi.

**MAYA BAY SUSHI BAR**

24 av. Princesse Grace	00.377.97.70.74.67
<b>MY SUSHI</b>	00.377.97.70.67.67
2 rue des Orangers	

**MONTPELLIER**

<b>LE SUSHI BAR</b>	04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délécloux	
<b>SAKURA</b>	04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain	
<b>SUSHI BOAT</b>	04 67 92 00 37
12 rue de Verdun	

**NICE**

<b>JUN NICE</b>	04 93 85 47 78
47, rue Giottredo	
<b>HOMME SUSHI &amp; SASHIMI</b>	04 93 55 37 37
3, rue de Orestis	
<b>HOT POT</b>	04 93 82 33 64
6 rue d'Alsace Lorraine	
<b>KAMOGAWA</b>	04 93 88 76 88
18 rue de la Buffa	
<b>MY SUSHI</b>	04 93 62 16 32
18, cours Saleya	
<b>O'SUSHI</b>	04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin	
<b>LE ZEN</b>	04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre	

**さつき**  
Epicerie japonaise  
en ligne

**www.satsuki.fr**



**PERPIGNAN**  
**QMEDETO** 04 68 51 29 20  
 12, Avenue Général Leclerc

**RAMATUELLE**  
**NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04  
 Route de l'Epi

**TOULOUSE**  
**L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91  
 28 rue Peyrolières  
**HINODE** 05 61 21 51 28  
 17, rue d'Austerlitz  
**JAPAN** 05 61 22 85 85  
 8 rue de l'Echarpe  
**JAPYAKI** 05 61 13 68 89  
 11, rue d'Austerlitz  
**SHUN** 05 61 99 39 20  
 35, rue Bacheller  
**SUSHI KAN** 05 61 11 22 67  
 24 av. de l'URSS  
**SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26  
 13 Rue De L'alsace Lorraine  
**SUSHIYA** 05 61 23 17 71  
 3 place du Peyrou  
**SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60  
 9, rue Ste Ursule

**SOLLIES-VILLE**  
**BO SUSHI** 06 20 14 02 82  
 RN 97

## OUEST

**MIANRITZ**  
**LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96  
 9 av. de la Reine Victoria

**BORDEAUX**  
**CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68  
 22, rue St Siméon  
**LE KIMONO** 05 56 79 23 30  
 22 rue Ferdinand Philppart  
**LE SHOGUN** 05 56 39 05 12  
 158 bis cours du Médoc  
**MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 81  
 8 place Ferdinand Lafargue

**CAEN**  
**MIKA MAKI** 02 31 93 32 21  
 2 rue des Chanolines  
**MIYAKO** 02 31 34 77 83  
 13, rue St Michel

**CHALLANS**  
**OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76  
 11 place Aristide Briand

**CHARTRES**  
**SHOGUN** 02 37 36 07 19  
 8, rue Dr Michel Gibert

**LA BAULE**  
**LE CAFE BOUTILLI** 02 40 23 14 14  
 22 pl. du Maréchal Leclerc

**LA ROCHELLE**  
**FUJIYAMA** 05 46 41 21 28  
 25 quai Gabut

**NANTES**  
**NOW SUSHI** 02 40 74 18 18  
 32 bis, rue Fouré  
**TAI SHOGUN** 02 40 48 06 07  
 8 bis quai François Mitterrand  
**TOKYO** 02 40 89 02 04  
 14 rue de la Juiverie

**QUIMPER**  
**ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91  
 17 Halle St François

**RENNES**  
**FUJI** 02 99 36 12 00  
 8, rue Derval  
 Contour de St Germain  
**SAKURA** 02 99 78 11 80  
 1 rue Saint Louis

**SAINT-MALO**  
**TAKICHI** 02 23 18 28 29  
 5 rue Alphonse Thébault

**SOTTEVILLE-LES-ROUEN**  
**WASABI** 02 35 63 41 82  
 34 bis Place de l'Hôtel de Ville

**SOUSTONS**  
**SUSHI NORI** 06.79.53.26.22  
 22 rue du 8 mai 1945

## EST

**ANNECY**  
**O SUSHI** 04 50 45 81 82  
 2 rue Louis Revon

**CHAMBERY**  
**YAMAMO** 04 79 60 07 57  
 67, rue Ste Rose

**DIJON**  
**SUSHI BAR** 03 80 50 06 56  
 7 rue Michelet



[www.sushiboutique.fr](http://www.sushiboutique.fr)

**GRENOBLE**  
**HOKKAIDO** 04 76 54 18 76  
 Rue Diodore Rahoult  
**KYOTO** 04 76 54 08 91  
 1, place du Charneyran (La Tronche)  
**OSAKA** 04 76 43 28 49  
 1 rue Colbert  
**SAPPORO** 04 76 85 02 45  
 64, cours Jean Jaures  
**LE SAKÉ** 04 76 87 46 51  
 29 rue Condorcet

**LYON**  
**CHEZ PIFY** 04 72 41 81 22  
 6 rue des Maronniers  
**GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91  
 11 rue Lanterne  
**MATSURI** 04 78 27 83 00  
 7 rue de la Fromagerie (1<sup>er</sup>)  
**MATSURI** 04 37 24 74 90  
 109 cours Lafayette (8<sup>es</sup>)  
**NOBORU** 04 78 42 35 79  
 28 rue Henri Germain  
**SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37  
 204 rue Garibaldi  
**SUSHIDO** 04 78 52 70 35  
 169 rue Cuvier  
**SUSHI KING** 04 78 71 04 43  
 Centre commercial de Lyon Part-Dieu  
**TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05  
 11 quai Romain Rolland  
**CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04  
 81 rue Du Guesclin

**SAINT ETIENNE**  
**KYOTO** 04 77 21 74 26  
 8, rue des Martyrs de Vigne

**METZ**  
**OSAKA METZ** 03 87 36 68 90  
 32 bis rue Dupond des Loges

**MULHOUSE**  
**TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18  
 102 rue de Bale

**REIMS**  
**MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10  
 9, rue de Chatvesle  
**TOKYO SARL** 03 26 85 83 48  
 61, place d'Erion

**STRASBOURG**  
**FUJIYAMA** 06 16 60 02 12  
 19 rue des vœux  
**MIKADO** 03 88 21 07 20  
 11 quai Turckheim  
**MOOZE** 03 88 22 08 48  
 1 rue de la Demi Lune

**VITTEL**  
**LE COMPTOIR** 03 29 08 80 83  
 294 rue de Verdun

## NORD

**LILLE**  
**JOMON** 03 28 36 84 46  
 4 rue de la Rapine

## OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+

= **30 €**  
 (au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°19 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + guide des restaurants japonais





les assiettes préparées et disposées sous vos yeux  
défilent sur le comptoir tournant, à choisir au gré de vos envies



# matsuri

la passion de la restauration  
japonaise depuis 1986

[www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr) - 7/7 - livraisons : 0800 94 1111

Restaurants - Boutiques & épicerie - Livraison à domicile - Plateaux entreprise - Organisation d'événements - Restauration temporaire



L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME



DEPUIS 1812 SINCE  
**Laurent-Perrier**  
CHAMPAGNE

*Laurent-Perrier Ultra Brut  
par Jean-Baptiste Huynh*

[www.laurent-perrier.com](http://www.laurent-perrier.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.